

LUCAS NAVES

AUTO-HIPNOSE TERAPÊUTICA

MÉTODO NEURAL CHANGE

REPROGRAME SUA MENTE E CONTROLE SUAS EMOÇÕES



LUIZ BECKER
PROJETOS EDITORIAIS



LUCAS NAVES

AUTO-HIPNOSE TERAPÊUTICA

MÉTODO NEURAL CHANGE

REPROGRAME SUA MENTE E CONTROLE SUAS EMOÇÕES



LUIZ BECKER
PROJETOS EDITORIAIS

Copyright© 2020 by Lucas Naves

Todos os direitos reservados.

SOBRE O LIVRO

Coordenação editorial: Luiz Henrique Becker

Revisão: Isabelle Rodrigues

Projeto gráfico e diagramação: Denise Andrade

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

Naves, Lucas

Auto-hipnose terapêutica: re programe sua mente e controle suas emoções / Lucas Naves ; [coordenação Luiz Henrique Becker]. – 1.ed. – Santa Cruz do Rio Pardo, SP: Denise de Fátima Andrade, 2020.

ISBN 978-65-00-09278-3

1. Psicologia comportamental 2. Auto-hipnose 3. Hipnotismo 4. Hipnotismo - Uso terapêutico 5. Neurociência I. Becker, Luiz Henrique. II. Título.

CDD 615.8512

20-39226

Índices para catálogo sistemático:

1. Hipnose : Uso terapêutico 615.8512

Maria Alice Ferreira – Bibliotecária – CRB-8/7964

Sumário

[Capa](#)

[Folha de rosto](#)

[Ficha catalográfica](#)

[Dedicatória](#)

[Definição de Hipnose, história breve e mitos](#)

[Diferenças entre auto-hipnose e meditação e porque praticar](#)

[O que posso realizar em minha vida com auto-hipnose](#)

[Local, tempo e preparação](#)

[Sintomatologia do transe, treino e suscetibilidade](#)

[Tudo sobre Neurociências das Ondas Cerebrais](#)

[Ondas Gamma](#)

[Ondas Beta](#)

[Ondas Alpha](#)

[Ondas Theta](#)

[Ondas Delta](#)

[Ondas Talfa](#)

[O modelo da mente](#)

[Debate sobre subconsciente e transe hipnótico](#)

[O que é real?](#)

[Principais indutores do transe](#)

[Estrutura da Auto-Hipnose](#)

[Músicas para auto-hipnose](#)

[Autoindução 1 \(fixação ocular e suas variações\)](#)

[Aprofundamento com metáforas](#)

[Catalepsia](#)

[Movimentos Ideomotores](#)

[Indução Yogananda](#)

[Meditação Mindfulness](#)

[Pranayama Kapálabhāti](#)

[Pranayama Bhastrika](#)

[Meditação Tony Robbins](#)

[Pranayama Ujjayi](#)

[Pranayama Nádí Shodhan](#)

[Como despertar da hipnose](#)

[Autoindução por hiperventilação](#)

[Autoindução Lucas Naves](#)

[Autoindução Dave Elman](#)

[Autoindução Betty Erickson](#)

[Instalando o Signo Sinal](#)

[Como definir objetivos para auto-hipnose](#)

[O Poder do subconsciente \(Joseph Murphy\)](#)

[O Poder do agora \(Eckhart Tolle\)](#)

[Ho'oponopono](#)

[Como criar autossugestões e fraseologias hipnóticas](#)

[Reprogramando a mente com instalação de âncoras](#)

[Visualizações com submodalidades](#)

[Como entrar no estado ideal de recursos emocionais](#)

[Controle de dor com auto-hipnose](#)

[Auto Swish](#)

[Protocolo “Naves” para auto-hipnose em 7 passos](#)

[Agradecimentos](#)

[Referências Bibliográficas](#)

[Prefácio](#)

Dedico esse livro a todos que admiram meu trabalho. Alunos, seguidores, parceiros e amigos.

Dedico principalmente a Deus e a minha família por todo apoio e suporte dado a mim, nos bons ou maus momentos. Sempre estiveram ao meu lado.

Dedico também aos meus professores, mestres e a todo trabalho focado no bem, no amor e na cura.

“Seus sonhos não cairão do céu se você não se mexer. Ou seja, mentalizamos, criamos em nossa mente, idealizamos um projeto, nos motivamos, mas precisamos agir”.

DEFINIÇÃO DE HIPNOSE, HISTÓRIA BREVE E MITOS

A Hipnose existe desde que a humanidade existe. Não era conhecida com esse nome, obviamente, mas existem relatos de povos antigos como os gregos, os egípcios, os chineses, os tibetanos, os mongóis sobre estados alterados de consciência e indução ao transe hipnótico desde 3500 anos atrás. Vários povos espalhados pelo globo terrestre tinham uma busca pelo que é oculto, inconsciente ou, pelo menos, o que não é consciente. Esses povos tinham interesse em conhecer o que foge da razão. Hoje, a Hipnose é científica, já não tem nada a ver com ocultismo, mas, em tempos remotos, ela passou por todo esse processo.

Na Grécia antiga, por exemplo, no tempo de Asclépio, fazia-se o diagnóstico e a cura de doentes por uma espécie de “sono divino”, ou terapia onírica. Um onironauta, por exemplo, é um praticante de sonhos lúcidos; é alguém que consegue estar acordado e saber o que está fazendo, consciente dentro de um sonho. Eles acreditavam que conseguiam induzir uma pessoa ao estado de “sono” e que, nesse estado de sono, eles poderiam atingir um estado de cura.

No Egito, os sacerdotes induziam as pessoas a um estado hipnótico com a finalidade de curar doentes através de sugestões. Essas informações estão no documento chamado Papiro de Ebers. O Papiro de Ebers é um conjunto de manuscritos que contêm vários hieróglifos mostrando a história do Egito. Esses livros eram como se fossem os livros de medicina da época, tinham desde receitas de remédios a conhecimentos matemáticos, engenharias e rituais envolvendo a fala, levando alguém ao estado de relaxamento e promovendo sugestões de cura. Obviamente, não se chamava hipnose.

Temos, também, a hipnose crescendo em vários outros povos como os maias, os incas, os astecas, os chineses, mas nunca com o nome de hipnose e estava sempre relacionada à religião. Os povos xamânicos, por exemplo, induziam a um estado de relaxamento com a finalidade de encontrar um suposto Deus, uma suposta entidade. Demorou muito tempo para separarem a hipnose da parte mística, religiosa, espiritual e tratar apenas do subconsciente, do que existe na nossa mente.

Existem alguns mitos e conceitos errados sobre o que é hipnose. Vamos explicar o que não é hipnose: hipnose não é dormir, não é ficar inconsciente, não é perder o controle, não é ser dominado por ninguém. Entre os mitos

envolvendo a hipnose, podemos citar questões como: “E se eu não voltar?”. Este é um mito clássico: “Vou fazer uma hipnose, vai que eu não volto, vai que eu não acordo?”. Nunca ninguém voltou de um estado porque ninguém vai a lugar nenhum. Tudo acontece na sua mente, nós temos uma capacidade natural de relaxar, por isso a gente chama de transe naturalista. É um processo natural, ninguém vai ficar preso em lugar nenhum. Outro mito é: “e se quem vai hipnotizar a outra pessoa morrer?”. Também não acontece nada. Primeiramente, seria um grande azar isso acontecer, mas se isso acontecesse, você simplesmente iria perceber que a voz do hipnólogo parou de funcionar, você abriria os olhos e diria: “Aconteceu alguma coisa errada”. São mitos muito grandes: “vai estragar o cérebro”, “você vai ficar bobo”, “você vai ficar vulnerável”, não. Você tem consciência por todo o processo.

E o que é hipnose? Eu gosto muito da definição de Bernard Guindes, que aponta que “hipnose é crença + expectativa + atenção”. Se você tem esses três elementos, você tem o estado hipnótico. Existem outras definições que também estão corretas, como por exemplo: “a hipnose é o uso da linguagem para gerar uma nova realidade”. Veja que essa afirmação não fala em estado de relaxamento: se eu uso uma comunicação que te leva a um estado, seja eu te levando a um estado ou eu me levando a um estado, esse é também um estado hipnótico. Posso dizer que a hipnose é simplesmente o estado de relaxamento ou o estado alterado de consciência em que a minha faculdade crítica fica mais reduzida e eu consigo implementar novas ideias no seu subconsciente, que é a minha mente mais profunda. E essa definição também está correta.

Falando um pouco dos hipnólogos que contribuíram para que chegássemos, hoje, no que chamamos de hipnose e nos conceitos realmente verdadeiros, precisamos citar algumas pessoas como Franz Mesmer, médico austríaco que desenvolveu o mesmerismo. Por muito tempo, a hipnose foi chamada de mesmerismo. Ele desenvolveu passes magnéticos que, inclusive, influenciaram a doutrina espírita, o Alan Kardec, por exemplo. Mesmer foi o desenvolvedor de algumas teorias também envolvendo o magnetismo dos ímãs: ele usava os ímãs para puxar energias negativas das pessoas. Teorias que caíram por terra, mas que foram importantes para a evolução da Hipnose. Obviamente, Mesmer foi tido como um bruxo, um charlatão, porque a sociedade médica, naquela época, não aceitava a hipnose. Após ter sofrido uma expulsão, ele foi exilado da Áustria por uma inquisição montada para expulsá-lo da medicina local, justamente por

praticar um tipo de hipnose que era considerado oculto para época. Mesmer viveu de 1734 a 1815. Há um filme sobre ele, facilmente encontrado no YouTube.

Depois disso, começamos a ter alguns hipnólogos que trouxeram a hipnose para o campo mais científico, como James Braid, médico inglês, que foi quem definiu o nome “hipnose”. Até então, esses estados alterados de consciência, o relaxamento e a hipnose, não se chamavam hipnose; chamavam-se mesmerismo. Ele sugeriu que chamassem de hipnose em homenagem ao deus grego do sono, *hipnos*, e o nome ficou. Porém, após alguns anos de estudo, ele mesmo chegou à conclusão de que hipnose não é sono e que os clientes relatam que sentem o relaxamento corporal, mas principalmente, ficam muito concentrados em uma ideia, ficam focados. Hipnose é foco e concentração, ou seja, não tem nada de sono. Você está com corpo relaxado, mas a sua mente está super focada em uma ideia. James Braid também foi o primeiro a descobrir que a fixação, o cansaço ocular é muito importante para o relaxamento. Ele colocava velas acesas e pedia aos seus pacientes que olhassem em posição reta, diretamente para a chama da vela acesa, sem piscar. Ele notava que, em torno de 1 a 3 minutos, uns pacientes começavam a lacrimejar, outros fechavam os olhos, outros baixavam a cabeça, alguns tinham regressões espontâneas. Percebeu que havia, ali, um estado de relaxamento e que a fixação ocular é uma grande porta de entrada para o que é inconsciente, para as memórias do passado. Começou a colocar essas velas cada vez mais alto e observar que, quando seus pacientes olhavam para cima, para um ponto, eles entravam no estado de relaxamento dentro de 30, 20 segundos. Coincidentemente, na Índia, alguns iogues meditavam naquela posição de lótus, também olhando para cima, para o que eles chamam de terceiro olho, ou acesso à glândula pineal, que estaria entre as sobrancelhas, ou ponto Crístico. Deixando de lado a parte mística, olhar para cima já é uma grande dica: quando temos o foco e a concentração em um ponto mais ou menos nessa posição, temos uma grande porta de entrada para o relaxamento.

Passamos, também, por James Esdaile, médico escocês que descobriu como fazer anestésias hipnóticas e cirurgias usando o estado de relaxamento. Ele fez sua carreira na Índia, onde era muito comum fazer cirurgias sem anestesia em pessoas que sofriam acidentes nas linhas férreas ou outros tipos de problemas. Até porque, eles não tinham anestésicos ou ortopedistas naquela época, então ele simplesmente fazia amputações usando o estado de relaxamento, tirando

dedos ou pedaços de dedos, de mãos, de pés. Ele levava as pessoas a um estado chamado estado Esdaile, que foi, por muito tempo e de forma pejorativa, chamado de “coma hipnótico”. Não se trata de coma, mas os indianos achavam que o sujeito estava em coma porque, aparentemente, não respirava. Ele respirava, sim, e acordava muito feliz, porque havia tido um relaxamento muito profundo, um estado tão profundo que o anestesiava por completo. Hoje, nós não fazemos mais isso. A hipnose é usada por odontólogos e cirurgiões em procedimentos cirúrgicos como um complemento de anestesia. Embora possa substituir completamente a anestesia, nós usamos os químicos. Não há problema em usarmos os químicos, as anestésias reais, mas a hipnose é ótima como complementar e como coadjuvantes nesses tratamentos.

Outro nome que deve ser citado é Jean Martin Charcot, um grande hipnólogo que foi muito respeitado. Dr. Charcot atendia na ala psiquiátrica do hospital de Salpêtrière, em Paris, na França. Vários outros médicos do interior da França e de países vizinhos quiseram aprender com o Dr. Charcot, que ensinava técnicas de hipnose, fazia congressos, ensinava e teorizava sobre a hipnose - principalmente sobre o tratamento de neuroses e o controle de histerias. Isso despertou o interesse de Sigmund Freud, recém-formado em Viena, na Áustria, que foi até Paris aprender com Charcot. Freud estava certo de que não queria trabalhar com a medicina tradicional e que queria contribuir para a criação de uma nova ferramenta, que posteriormente veio a ser a Psicanálise. Então, Freud buscou na hipnose as bases para formar a Psicanálise. Posteriormente, Freud teve algumas dificuldades para induzir as pessoas ao transe. Se você assistir ao filme “Freud Além da Alma”, fica claro que ele tinha grande dificuldade em fazê-lo, e, portanto, decidiu abandonar a hipnose e ficar apenas com as técnicas da Psicanálise. Embora ele acreditasse que a hipnose era uma ferramenta interessante, ele abdicou disso, o que influenciou negativamente os seguidores do Freud. Psicólogos e psicanalistas mais tradicionais insistiram em afirmar que a hipnose não é boa porque Freud a abandonou. Ao final de sua vida, Freud escreveu uma nota dizendo “A hipnose é muito boa, eu é que não fui um bom hipnotista”, mas essa nota não é conhecida. A hipnose de Freud não é utilizada por ser muito simplória.

Depois desse episódio, aí sim, vieram grandes nomes da hipnose, como Dave Elman, considerado o pai da Hipnose Clássica, que foi o primeiro hipnólogo a participar de uma cirurgia cardíaca usando anestesia hipnótica junto ao médico.

Elman era um locutor de rádio. Também tivemos Milton Erickson, grande pai da Hipnose Moderna, chamada de Hipnose Conversacional e Ericksoniana, uma hipnose que usa metáforas, analogias, comandos indiretos. Passamos por todos esses nomes para chegarmos ao que temos hoje de conhecimento.

DIFERENÇAS ENTRE AUTO-HIPNOSE E MEDITAÇÃO E PORQUE PRATICAR

Enquanto médicos foram desenvolvendo os termos da Hipnose por um viés mais científico e experimental, budistas, hindus e outros povos espalhados da Terra foram desenvolvendo a Meditação, com diversas vertentes e técnicas que atualmente também possuem fundamentos científicos comprovados. Veja o documentário “*Free The Mind*”, do cientista Richard Davidson, no qual ele se aprofunda nos benefícios da meditação *mindfulness*. Existem meditações indianas, tibetanas, chinesas e elas são diferentes entre si, embora seu propósito seja bem semelhante. Falaremos adiante sobre essas diferenças, porém evitaremos o campo das crenças, porque cada um tem a sua. Não entraremos em campos como budismo ou espiritismo; trabalharemos a meditação como objeto de estudo, como técnica, para que você possa encaixá-la no seu mapa mental independentemente das suas crenças religiosas.

É muito comum certa confusão na hora de diferenciar o que é auto-hipnose e o que é meditação e concordo que, em muitos aspectos, elas são a mesma coisa. Porém, a seguir identifico algumas das principais diferenças entre elas. Meditação significa reflexão. Quando você reflete sobre algo, você está meditando. Melhor ainda: meditar significa “me dizer”. A meditação é contemplativa, busca o estado de relaxamento, de paz interior, de vazio mental, embora ninguém pare de pensar enquanto está meditando. Nesse estado de reflexão, a meditação traz paz interior, serenidade, calma, tranquilidade. Alguns iogues faziam auto-hipnose sem saber, uma vez que criavam mantras e autossugestões o que já se configuraria auto-hipnose, mas, para eles, aquilo era chamado de meditação.

Enquanto a meditação pode levar a estados alterados de consciência, ou transe hipnótico, através da contemplação, a hipnose é mais objetiva, mais direta. Você entra no estado de relaxamento com propósito definido: “quero entrar em relaxamento, reduzir a minha faculdade crítica para introduzir uma sugestão à minha mente”. De toda forma, ambas podem alcançar os mesmos estados alterados de consciência, como alfa, theta e delta.

Por meio de técnicas, a auto-hipnose, por ser mais objetiva, consegue levar o sujeito ao estado de transe hipnótico, muitas vezes, mais rápido do que a meditação. A meditação não tem pressa; a auto-hipnose é mais direta.

Entretanto, encontramos formas de conectar as técnicas de auto-hipnose com as técnicas de meditação e unir o melhor dessas duas práticas. Além disso, traremos as bases da Programação Neurolinguística para ajudá-lo a reprogramar sua própria mente. Você vai aprender técnicas de relaxamento pelo viés meditativo e pelo viés hipnótico e, durante o estado de relaxamento, vamos ensiná-lo a reprogramar a sua mente através da programação neurolinguística, que para mim é a tecnologia mais avançada que existe no campo da reprogramação mental.

O QUE POSSO REALIZAR EM MINHA VIDA COM AUTO-HIPNOSE

Vamos falar sobre o que é possível atingir com a auto-hipnose e com a reprogramação mental. Você pode alcançar o melhor estado interno de recursos que existe dentro de você, pode criar autossugestões que te trarão um estado de maior confiança, pode trazer uma maior motivação pela vida ou, por exemplo, interesse por atividades físicas. Você também pode reprogramar sua mente para sentir-se no estado ideal de recursos para estudar. Muitas pessoas têm dificuldade e preguiça de estudar, sentem muito desânimo. É possível reprogramar a mente para esse foco.

É possível reprogramar uma crença, um comportamento, um hábito. É possível, também, melhorar a qualidade do sono, você pode dormir melhor através de sugestões de auto-hipnose. Você pode se tornar um ser humano melhor: imagine-se atingindo a melhor versão de você mesmo, entendendo que a sua mente é como um grande computador, que você está no comando o tempo todo e que só você pode usar os recursos nessa grande sala de controles que é a sua mente.

O que a auto-hipnose não pode realizar? Nós não conseguimos realizar nada que mude leis como a gravidade ou que mude o impacto dela sobre você. Você não pode voar porque foi hipnotizado, pode até tentar, mas não vai voar. Voe só na sua imaginação. Não há como tratar nada que é físico, como uma perna quebrada por exemplo. Indiretamente, você pode atuar. Há pessoas, por exemplo, que relatam ter dores no estômago e descobrem que sofrem de úlcera, ou seja, afetou uma parte física do corpo. A sua reprogramação mental não vai tratar a úlcera, mas vai tratar a emoção que pode ter causado a úlcera, como o próprio nome diz: úlcera nervosa. Consequentemente, pode haver uma melhora completa da úlcera, mas foi um efeito indireto, assim como para alergias, cânceres, tumores: a gente não atua diretamente, apenas sobre as emoções negativas que podem ter causado os danos físicos. A auto-hipnose trabalha perfeitamente em problemas imaginários, como medos, fobias, pânico, raiva, rancor, baixa autoestima, falta de foco e confiança etc. Tudo isso é “plástico” e completamente alterável por meio da aplicação das técnicas certas e da mudança de crença.

Dessa forma, seremos específicos e iremos direto ao ponto, sem rodeios, para

que você possa aprender rapidamente a entrar no estado de relaxamento ideal e, naquele estado de relaxamento, conseguir se colocar no melhor estado de recursos para alcançar uma qualidade de vida melhor e atingir os objetivos que você busca. Os atingíveis, claro, porque vai depender de você mesmo, do cancelamento de crenças limitantes e da sua ação, sem ação na vida prática fica difícil. Seus sonhos não cairão do céu se você não se mexer. Ou seja, mentalizamos, criamos em nossa mente, idealizamos um projeto, nos motivamos, mas precisamos agir. Lembre-se que tudo que o homem fez saiu de uma imaginação, seja um invento, um prédio, um carro etc. Primeiro você cria em sua mente e depois age e executa o que mentalizou de uma maneira focada e precisa. Isso sim funciona.

LOCAL, TEMPO E PREPARAÇÃO

É mais aconselhável, sempre que você puder, praticar os exercícios de auto-hipnose em um local silencioso e agradável, onde você se sinta seguro. Por exemplo, uma poltrona ou cadeira confortável, uma varanda onde você possa sentir-se bem. Pode ser na sua casa, pode ser em um sítio, uma praça, um parque, não importa. Eu não quero deixar isso como obrigatório porque nem sempre você vai ter um local específico para praticar os exercícios, muito menos silencioso. Nós sabemos como é o dia a dia; muitas vezes, vão passar carros, ônibus, aviões, passarinhos etc.

Qualquer som que fuja ao silêncio pode ser considerado barulho, portanto o que eu quero é que você aprenda a se relacionar com os ruídos. Independentemente de você estar em um local ideal, que seria um lugar calmo, tranquilo, silencioso, mas como disse, o melhor é relativo e subjetivo. Talvez você pratique dentro de um ônibus voltando para casa, com aquele barulho que normalmente te incomodaria, porém, mesmo assim adore a prática e se saia muito bem. Só não perca sua parada para descer do ônibus. Você poderá utilizar essas técnicas nos seus 15 minutos de intervalo no trabalho ou naquele momento chato, em uma fila de espera no banco. Quem disse que precisamos fechar os olhos para relaxar? Este é o diferencial do método Neural Change: embora seja ótimo praticá-lo em local mais silencioso, você pode utilizá-lo em situações diversas. Agora, nunca pratique auto-hipnose dirigindo um veículo ou conduzindo máquinas e similares. Nada que te ponha em risco. Certo?

Com relação ao tempo: o tempo é subjetivo. O estado de transe hipnótico dura de 5 a 20 minutos, no máximo (sem sugestões de reforço, claro, e sem uso de drogas). Quando, aparentemente, o transe passa desse tempo de 20 minutos em estado de auto-hipnose, o que pode ter ocorrido é que o estado de transe se transformou em sono fisiológico — principalmente para as pessoas que praticam deitadas — o que não é legal porque o cérebro entende que aquela é uma posição de sono e a pessoa dorme, literalmente. Com isso, não consegue atingir o objetivo proposto na auto-hipnose, que é prioritariamente provocar uma mudança nas estruturas da crença.

Aqui, você aprenderá a fazer a emersão, o “despertar” desse relaxamento. No entanto, também queremos ensinar-lhe a otimizar o seu tempo: você pode praticar exercícios que vão durar um minuto, 30 segundos, três minutos, ou

mesmo horas. “Ué, mas você não disse que o estado hipnótico dura 20 minutos, no máximo?” Bem, depende das suas autossugestões, se você se sugestionar, por exemplo, gradualmente a cada dois ou três minutos que o relaxamento continua, ele continuará, enquanto você tiver disposição para isso. Nas clínicas de hipnoterapia, muitas vezes, as sessões chegam a durar três ou quatro horas com o paciente hipnotizado, mas isso porque o hipnoterapeuta fica mantendo o paciente naquele estado por meio de sugestões. Por exemplo: “E você continua relaxado, cada vez mais relaxado”. Se for auto-hipnose: “Eu continuo relaxado, cada vez mais relaxado”.

Também é muito comum termos impressão de distorção do tempo, por exemplo. “Fiquei em estado hipnótico dez minutos, mas pareceu ser três horas”. Isso ocorre porque a mente subconsciente é atemporal. E não precisamos ir longe para sentirmos essas distorções de tempo. Lembre-se de vezes que você ficou entretido com um amigo(a) que você não via há um bom tempo. Você nem percebeu que ficou conversando com essa pessoa por cinco horas, pareceu serem duas horas. O tempo aparentemente voou. Isso também é considerado um estado hipnótico, embora você não o faça propositalmente. Durante o processo de auto-hipnose, você vai estar no comando o tempo todo, vai estar consciente, por isso digo a você que escolha os ambientes ou situações que mais lhe agradem, assim como o melhor horário para praticar. Afinal de contas, hipnose também é foco e concentração, e isso você pode obter em várias situações.

Quando temos um problema na cabeça, podemos mudar de ambiente que o problema continua lá. Não é mesmo? Da mesma maneira, também é possível criar estados emocionais, estados de recursos que te colocarão na melhor performance no momento exato que você escolher. Em um momento que te deixaria nervoso, você pode ficar calmo. Em um momento que lhe traria desânimo, você pode ficar animado. Em um momento que te deixaria pessimista, você pode ficar otimista. Em um momento que lhe faria ficar, talvez, muito passivo, você pode ficar bravo porque ficar bravo também pode ser um ótimo recurso para algumas pessoas. Eu conheço pessoas que, ao se colocarem em um estado de raiva ou de braveza, conseguem realizar grandes coisas. Como diz um pressuposto da PNL, todo comportamento é útil em algum contexto. Lembre-se dos filmes do Rocky Balboa: a raiva lhe era útil em muitos momentos de motivação para poder vencer. E isso tudo requer contextos específicos, não

generalizamos.

SINTOMATOLOGIA DO TRANSE, TREINO E SUSCETIBILIDADE

Falemos um pouco sobre suscetibilidade. Todos somos suscetíveis à hipnose, todos podemos entrar em estado de relaxamento. No entanto, alguns grupos de pessoas parecem ter mais facilidade do que outras para entrar em estado de relaxamento, entram muito mais rápido. Isso também é genético. Nós temos três fatores básicos que determinam a suscetibilidade: o treino, a genética e os fatores socioculturais.

Treino, porque nos tornamos melhores em tudo o que fazemos e repetimos. Quando você tenta chegar a um endereço e tem dificuldade na primeira vez, você usa o GPS. Numa segunda vez, já é bem mais fácil, porque você já sabe o caminho e uma vez que você aprende o caminho, você volta a ele cada vez mais facilmente. Se você aprender a entrar em estado de relaxamento e demorar cinco minutos, por exemplo, na próxima vez, talvez você possa fazê-lo em um minuto, 30 segundos, ou 10 segundos. Muitas pessoas vão praticar meditação ou auto-hipnose, por exemplo, e reclamam: “Ah, eu sentei para tentar fazer, mas aí, passou um mosquito e me atrapalhou, então isso não é bom para mim” e criam essas conclusões. É muito simples: se eu lhe der um teclado, você toca? Se eu lhe der um violino, você toca? Não, mas se eu ensinar a você um acorde hoje, outro amanhã, outro depois de amanhã, daqui a alguns dias, você estará tocando uma canção, não é mesmo? É questão de treino e paciência. Embora também seja genético, as pessoas que têm mais dificuldade para entrar em transe também podem treinar para atingir esse estado mais rapidamente porque, muitas vezes, elas simplesmente não entram não por causa da genética, mas por questão de crença: “Todos entram, menos eu”. A pessoa coloca uma dificuldade, uma barreira que a atrapalha ela ao entrar no estado de relaxamento.

Outra coisa que interfere são os fatores socioculturais. Isso vai depender do seu mapa mental, da sua criação, da sua religião. Há pessoas que dizem que sua religião não permite praticar técnicas de relaxamento, outros reclamam que tiveram uma criação muito severa e, por isso, têm dificuldade de se emocionar. É simples: se você der um curso de Hipnose na Índia, você perceberá que grande parte dos alunos vai entrar em transe muito facilmente, pois isso faz parte da cultura deles, é um povo que “respira” meditação a milênios. Na Alemanha, onde o povo é mais lógico, racional, muito mais orientado para as engenharias, talvez as pessoas sejam mais céticas. Vai depender muito do seu mapa mental.

Sobre os estados de relaxamento e de transe: basicamente, temos os estados Beta, Alpha, Theta e Delta. São estados de níveis de relaxamento, sendo Beta o estado de vigília, o estado em que você acredita que está com a mente consciente mais ativa, os seus pensamentos estão rápidos, você está concentrado. O relaxamento Alpha, ou transe hipnoidal, é um estado de transe leve; você entra nesse estado várias vezes ao dia. Isso acontece, por exemplo, quando você perde um objeto e você chega a perguntar às pessoas onde está e aquilo esteve no seu bolso o tempo todo, ou na sua cabeça, ou em cima da mesa. Ou quando você precisa ir a um local, como a casa da sua mãe no domingo e você se distrai e acaba indo para o trabalho, ou quando você simplesmente para e fica olhando para o nada e alguém chega, mexe com você e diz: “Opa, você ‘tá’ viajando, aí?”. Isso é um mecanismo natural de economia de energia da sua mente, assim como acontece com o computador. Ele entra no modo descanso e, quando você mexe na tela, ele volta do recurso de economia de energia. Você pode estar assistindo a uma aula e, de repente, parece que as suas preocupações geram uma sobreposição de imagens na frente do professor como, por exemplo: “Será que eu dei ração para os meus cachorros?”, ou “Será que eu paguei aquela conta mesmo?”. Logo em seguida, você volta a prestar atenção na aula. Você está olhando para o professor, ele sabe que você está olhando para ele, mas a sua cabeça está em outro lugar. Você está em transe hipnoidal, no que a gente chama de Alpha. O estado Theta é um transe profundo e o estado Delta seria um transe ainda mais profundo, seria o Estado de Esdaile.

Acima do estado Beta, há o estado Gamma. Você se lembra do Hulk, que tomava ondas de raios Gamma e ficava muito nervoso? Quem dirá que um lutador de UFC não está em transe, naquele estado em que ele está tomado de raiva pelo oponente, lutando? Muitos até quebram um dedo, por exemplo, e só se dão conta após a luta, tamanha foi a hipnose que o desfocou da dor do dedo quebrado, mas o concentrou em uma ideia. Hipnose é foco em uma ideia, o que também não significa relaxamento: hipnose nem sempre é relaxamento. Lembre-se de um soldado na guerra, lembre-se de um lutador de UFC: ele está em um transe, está focado em uma ideia e está completamente anulado para outros sentidos a ponto de, por exemplo, passar despercebido um dedo que ele quebra durante a luta. Isso também é um estado de transe, não necessariamente de relaxamento.

Citamos aqui as ondas Beta, Alpha, Theta, Delta e Gamma, mas você não

precisa usar essa terminologia, porque ela é medida em ondas Hertz e você também não vai saber mensurar em quantos Hertz você está. Obviamente, quanto mais baixos os Hertz, maior o estado de relaxamento. Eu sugiro, então, que você utilize a seguinte terminologia: o transe leve, ou até mesmo a vigília pode ser considerado Beta; o transe Alpha também é conhecido como transe médio; o transe profundo, que é o chamado sonambúlico, é o transe Theta e o Estado Esdaile é o transe Delta. Particularmente, eu utilizo leve, médio, profundo, Esdaile. E como você vai saber que você está nesse estado? Bom, você só poderia saber, de fato, se você estivesse com um maquinário que captasse suas ondas em Hertz. Em alguns equipamentos com tomografia computadorizada, é possível fazer isso. Como você não vai ter isso quando quiser, eu sugiro que você analise a sintomatologia do transe.

A percepção de que você está ou não em estado de transe é muito subjetiva. Falaremos dos sintomas do relaxamento porque, como eu disse, o transe pode acontecer também em estado Gamma, em que você está super “aceso”, super desperto, totalmente em vigília. No entanto, os níveis de relaxamento apontam alguns sintomas: frequentemente, ao hipnotizarmos alguém, vemos as pálpebras do hipnotizado trêmulas. Talvez você não perceba as suas pálpebras, mas elas tremem um pouquinho quando você entra em relaxamento. Talvez você apenas sinta os seus olhos fechados, em um transe leve, mas sinta um formigamento no seu punho. Outros vão sentir as mãos geladas e úmidas, outros vão, simplesmente, ficar com os olhos mais irrigados. É muito mais fácil identificar os sintomas quando você hipnotiza alguém do que quando você se hipnotiza, porque é muito subjetivo, mas, de fato, as pessoas que se auto-hipnotizam relatam comumente que sentem o corpo muito pesado, muito relaxado e a mente focada em uma ideia, como se os seus sentidos fossem aguçados; ampliados.

Pode acontecer, também, uma analgesia espontânea, que é a perda ou ausência de sensibilidade à dor. Vamos supor que você esteja com uma dor nas costas ou na perna e aconteça uma analgesia. Você nem deu sugestão para isso, mas o simples fato de relaxar fez com que uma ausência de sensibilidade à dor fosse gerada naquele processo. O estado de relaxamento, que nem sempre é transe, significa que você vai perceber alguns sintomas como os que mencionamos aqui. A título de curiosidade, incluímos abaixo a escala de níveis de transe em ondas hertz que podem ser medidas por meio de encefalograma. O hipnoterapeuta

Ismael Fontoura compilou o texto abaixo e suas referências:

TUDO SOBRE NEUROCIÊNCIAS DAS ONDAS CEREBRAIS

As ondas cerebrais vêm sendo estudadas desde 1930, quando Hans Berger inventou o EEG com o objetivo de monitorar a variação elétrica na superfície do crânio humano (Waechter, 2002). Essa invenção permitiu que uma nova linha de pesquisa surgisse, a análise das ondas cerebrais, chamada de *neurofeedback*. As pesquisas em *neurofeedback* com o auxílio do EEG nomearam as frequências básicas de funcionamento do cérebro: gamma (30-70Hz), beta (13-30Hz), alpha (8-13Hz), theta (4-8Hz) e delta (1-4Hz) (Rechtschaffen, 1968). Cada uma dessas ondas foi correlacionada com estados da consciência humana, como REM, acordado, relaxado, dormindo, entre outros (Siever, 2004).

As oscilações observadas com o uso dos EEG refletem a atividade do córtex, que é uma das partes mais desenvolvidas do cérebro por ser rico em neurônios. Diz-se que sem o córtex não existiriam a razão, as emoções e nem mesmo a memória. Por isso, o córtex é responsável por todo o desenvolvimento criativo do cérebro e é como se fosse o processador, se comparado com um computador. A amplitude dessas atividades corticais é observada em intervalos que são, por sua vez, relacionados com estados de consciência, sendo a amplitude destes diretamente proporcionais ao número de neurônios em atividade no córtex. Para estruturar a teoria do presente trabalho, faz-se necessário saber o que são cada uma das ondas cerebrais.

ONDAS GAMMA

A onda cerebral conhecida como gamma, definida por frequências entre 30Hz e 70Hz, é a de maior onda de frequência. Essa onda é correlacionada ao processamento de estímulos visuais, táteis e auditivos (Keil, 2001), sendo influenciada principalmente pela reação visual. Um desses estudos faz referência ao uso de luzes piscantes para a indução desse tipo de onda. As ondas gamma estão presentes o tempo todo na mente humana, mesmo quando estamos dormindo. A única ocasião em que não existem ondas gamma é em transe por anestesia. Esse intervalo de frequências tem relação com a velocidade com que podemos nos lembrar de momentos, geralmente lembranças visuais. Quanto maior a frequência gamma, mais rápido é possível lembrar-se de algo que foi esquecido e mais informações podem ser guardadas na memória de curto prazo.

As ondas gamma também têm sido objeto de estudos recentes, com relação a seus efeitos na meditação. Um desses estudos demonstrou que a sensação de amor e gentileza, atingida pelos praticantes de meditação budista, não passa de uma autoindução de ondas gamma de alta amplitude com perfeita sincronização entre elas. Esse estado alcançado pela meditação é expresso como um estado de amor profundo por todos os seres (Lutz, 2004).

Na figura 4.1, podemos observar o formato de uma onda gamma.

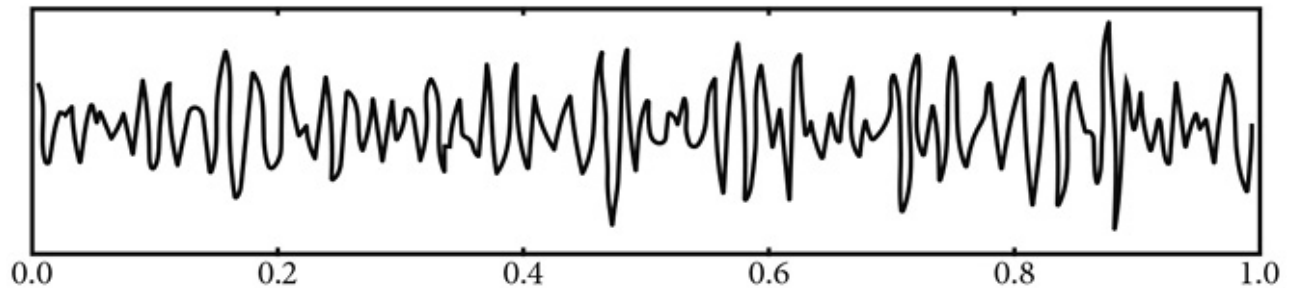


Figura 4.1: Eletroencefalograma de uma onda Gamma
(Adaptado de Keil, 2001)

ONDAS BETA

Este estado de consciência, que varia entre as frequências de 13Hz a 30Hz, é conhecido como estado de vigília. Essas frequências, porém, não se apresentam sozinhas; elas geralmente coexistem com outras frequências, principalmente com as ondas gamma. Geralmente, o estado beta é associado a emoções fortes como medo, raiva, ansiedade, alerta, atenção seletiva, concentração e antecipação. Outros estudos mostram que essas ondas estão presentes em grande quantidade quando é necessário desenvolver soluções matemáticas para problemas (Lindsley, 1952). Esse tipo de onda raramente se apresenta durante a meditação, porém ocorre geralmente em pessoas muito experientes e durante estados de êxtase. Na figura 4.2, podemos observar o formato de uma onda beta.

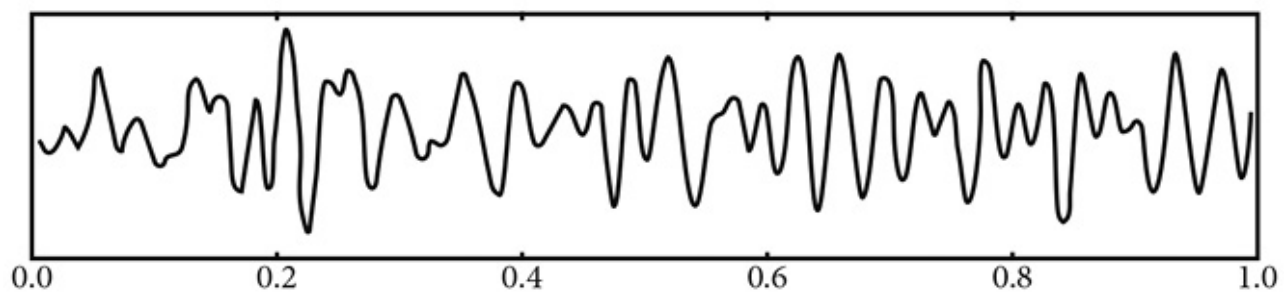


Figura 4.2: Eletroencefalograma de uma onda Beta
(Adaptado de Keil, 2001)

ONDAS ALPHA

Alpha é o estado de consciência mais afetado pela publicidade realizada durante as últimas décadas. Esta onda é definida pelas frequências entre 8 e 13 Hz e ocorre durante a atenção plena e a meditação. Durante esse estado, a atividade cortical ocorre em áreas do cérebro que não estão focadas em um estímulo sensorial, ou seja, caso um estímulo visual esteja presente, as regiões referentes aos estímulos táteis e sonoros vão sofrer um aumento da atividade alpha. Outro caso de aumento do nível alpha é enquanto ocorre a busca de informações no cérebro, como quando uma pessoa tenta memorizar uma lista de palavras (Ward, 2003). O estado de consciência alpha é geralmente associado a processos imaginativos (Cooper, 2003), estar relaxado e a criatividade, a qual ficaria livre de associações, sendo geralmente em momento no qual o indivíduo está relacionado com o fechamento dos olhos (Worden, 2004). Com certeza, as ondas alpha foram as mais estudadas, sempre sendo associadas à saúde mental de um indivíduo. Um desses estudos foi realizado com praticantes de Hatha Yoga, um tipo de yoga que alcança as ondas alpha através da concentração em uma única posição corporal por muito tempo. Esse método de yoga é um dos tantos que consegue eliminar completamente os estímulos externos, deixando o indivíduo “internalizado, eliminando assim, a poluição mental (Prem, 1958). Na figura 4.3, podemos observar o formato de uma onda alpha.

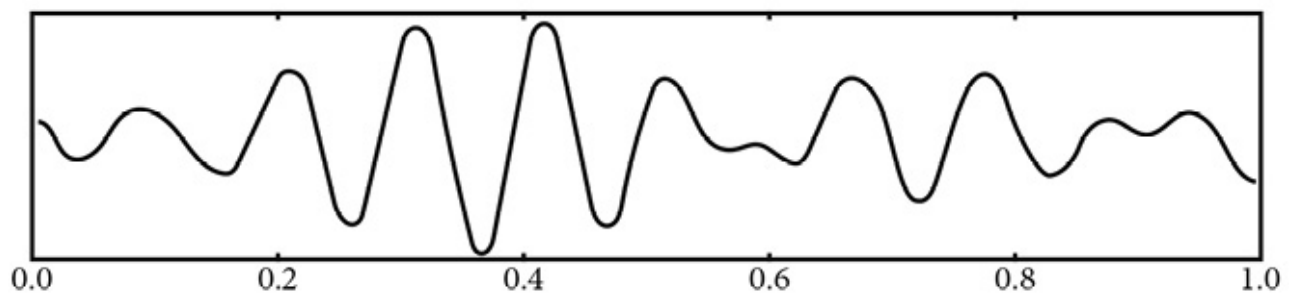


Figura 4.3: Eletroencefalograma de uma onda Alpha
(Adaptado de Keil, 2001)

ONDAS THETA

As ondas theta referem-se a um estado de baixa consciência. Essas ondas estão entre 4 e 8Hz e sua ocorrência está associada a estados hipnóticos, emoções, durante os sonhos e no sono REM. Estudos mostram que essas ondas estão relacionadas com a memória de curto prazo. Estes mostram que tais ondas ficam presentes quando o indivíduo está guardando informações, mantendo a

“atualização” do cérebro constante (Lisman e Idiart, 1995). Essa hipótese diz que as memórias de um indivíduo são atualizadas pelas ondas theta, porém são “armazenadas” curtamente pelas ondas gamma. É sugerido que um adulto normal consegue guardar por volta de sete informações na memória de curto prazo, isso porque a cada ciclo gamma (40Hz), cabem aproximadamente sete ciclos Theta (6Hz) (Miller, 1956). Portanto, durante esse estado, o desenvolvimento da memória é aumentado e há melhora da memória de longo prazo. Esse estado é muito difícil de ser estudado, pois não é possível ter um controle por longo tempo dele sem que as pessoas adormeçam (Siever, 1999). Na figura 4.4, podemos observar o formato da uma onda tetha.

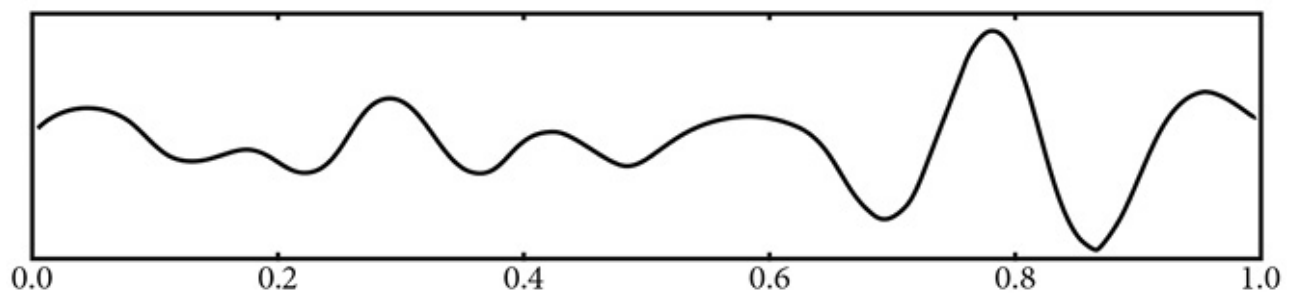


Figura 4.4: Eletroencefalograma de uma onda Theta
(Adaptado de Keil, 2001)

ONDAS DELTA

Este ritmo é encontrado durante o sono profundo, sendo as ondas mais lentas com frequências entre 1 e 4 Hz. Quanto maior a porcentagem de ondas delta no cérebro, mais profundo é o sono. Em estados meditativos, praticamente não há ondas delta, apenas em praticantes extremamente experientes, principalmente por ser incrivelmente difícil manter-se consciente estando em delta (Siever, 1999). Na figura 4.5, podemos observar o formato da uma onda delta.

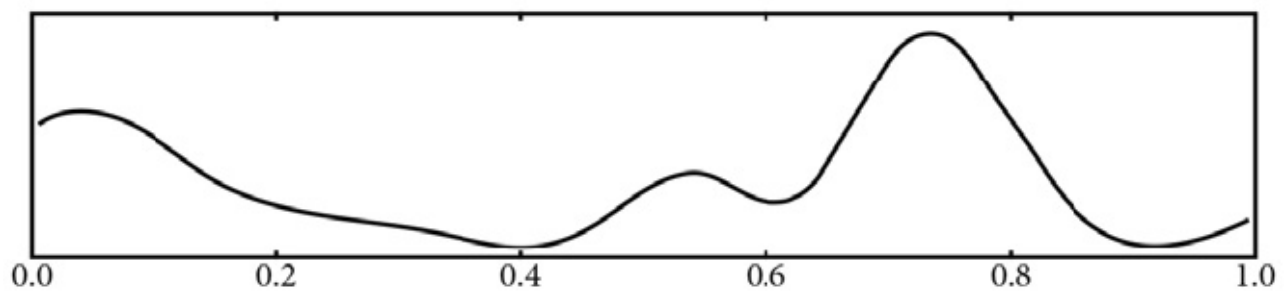


Figura 4.5: Eletroencefalograma de uma onda Delta
(Adaptado de Keil, 2001)

ONDAS TALFA

Este é um novo grupo de ondas alpha e que foi reconhecido apenas nos últimos anos. Esse estado é conhecido como Mu ou Talfa, estando associado a uma mente saudável quando induzido por vontade própria. Alguns estudos mostram que a atividade Talfa pode ajudar com o estresse, a raiva e o ressentimento por traumas no passado (Siever, 2004). Quando esse estado não é induzido propositadamente, é sinal de uma saúde mental pobre. A produção em longo prazo, descontrolada, não intencionalmente de Talfa é encontrada frequentemente em pessoas que sofrem de distúrbios de ondas cerebrais lentas, como déficit de atenção, síndrome pré-menstrual, distúrbio afetivo sazonal, fibromialgia, depressão e síndrome de fadiga crônica (Siever, 1999). Foi observado que as ondas Talfas se apresentam em maior quantidade conforme os indivíduos vão atingindo a maturidade, enquanto a quantidade de ondas theta e delta diminuem. Resumidamente, isso significa que, conforme ocorre o envelhecimento, a capacidade de focar em coisas em particular aumenta e a distração diminui. Na figura 4.6, podemos observar o formato de uma onda talfa.

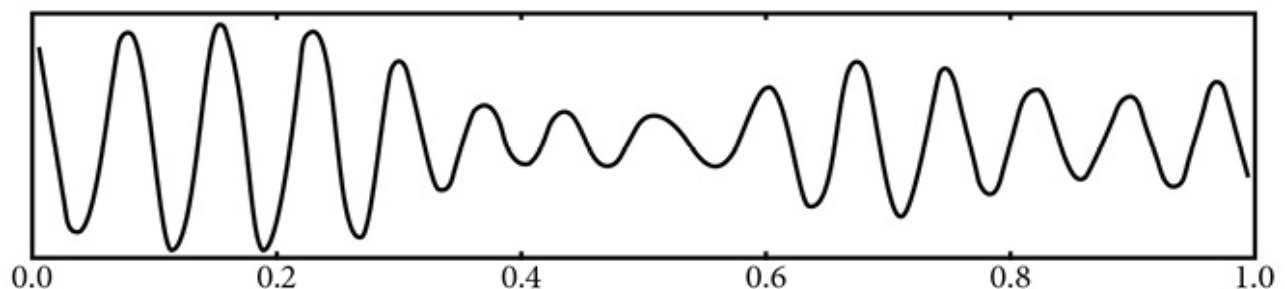


Figura 4.6: Eletroencefalograma de uma onda Mu/Talfa
(Adaptado de Keil, 2001)

Talvez você encontre em outras escolas de hipnose algumas variações em hertz nas nominalizações de gamma, beta, alpha, theta ou delta, como 1 hertz pra cima ou pra baixo. Por exemplo: Gamma (acima de 40 HZ), Beta (14-40 HZ), Alpha (7,5-14 HZ), Theta (04-7,5 HZ), Delta (05-04HZ), mas, quando se fala em níveis de transe e suscetibilidade, isso realmente não importa muito, pois embora as ondas em hertz sejam reais e cientificamente comprovadas, a interpretação do que de fato significa cada estado e de como cada indivíduo se comporta em theta ou alpha, por exemplo, é completamente subjetiva.

O MODELO DA MENTE

O modelo da mente foi desenvolvido pelo grande hipnotista Gerald Kein. Vamos refletir sobre: o que é a Mente Consciente? A Mente Consciente são seus pensamentos analíticos, é a chamada “faculdade crítica”. Eu gosto de contar uma metáfora para explicá-la: a Mente Consciente é como se fosse o vigia, o segurança de um banco, enquanto o subconsciente é o tesouro que está escondido dentro do banco. Você quer entrar no banco para pegar o tesouro. No entanto, o vigia fica ali, dizendo: “você entra, você não, você precisa tirar os metais, você só entra depois do meio-dia, você tem livre acesso”, assim como a nossa Mente Consciente: algumas coisas, ela deixa entrar livremente; outras, ela trava. Se eu lhe convidar: “Vamos almoçar comida podre comigo hoje?”, você vai responder: “Hum... comida podre? Não.” É como se o vigia perguntasse ao gerente do banco: “Gerente, tem alguém querendo oferecer comida podre aqui; eu não entendo, mas o que você acha?”. O gerente diria: “Não, jamais. Comida podre não se come”. Mas se eu disser: “Vamos comer um almoço bem gostoso hoje, uma salada bem-feita, com uma carne ao ponto?” O gerente aprova e deixa a pessoa entrar. Basicamente, é assim que funciona.

Existem formas de “hackear”, burlar essa Mente Consciente? Obviamente. O vigia não consegue olhar tudo ao mesmo tempo. Você pode, por exemplo, distrair esse segurança enquanto o seu colega entra pelas partes laterais do banco; você pode emocionar o vigia do banco, convencendo-o de que você precisa entrar, usando a sua persuasão, as suas emoções; você pode repetir várias vezes “Deixa eu entrar, deixa eu entrar, deixa eu entrar, deixa eu entrar”, como se fosse um mantra, e vencê-lo pelo cansaço: “Tá bom, vai, entra!”. Não é tão inteligente fazer isso, mas funciona. A repetição é eficiente, embora seja mais demorado. Há várias formas de atravessar essa faculdade crítica, esse crivo, e ainda bem que a gente tem essa criticidade, porque ela nos protege de “entrar em roubadas”, por exemplo. Muitas pessoas têm essa mente racional muito acesa, o que dificulta buscar emoções. São pessoas que, geralmente, tiveram uma criação muito severa, foram proibidas de se emocionar, de falar de sentimentos, de falar um “Eu te amo”. São muito cétricas e muito críticas, analítica. Elas têm essa dificuldade; no entanto, têm algumas vantagens, também: elas são muito mais atentas aos detalhes e não “entram em roubada” facilmente. Outras pessoas, por exemplo, parecem que estão com a Mente Consciente desligada. São aquelas pessoas que recebem uma ligação de um vendedor oferecendo uma faca mágica

que frita ovo e ainda tem som de MP3, e acabam comprando. Uma pessoa assim compra o produto emocionalmente, claro, e depois é que raciocina: “O que eu fiz? Caramba, comprei uma coisa que não era para comprar”. Ou então, se você é uma pessoa que se emociona muito com os problemas dos outros, sofre muito com um problema que não é seu, absorve muito as coisas, você precisa trabalhar um pouco a sua razão. O ideal é estarmos em um equilíbrio: não ser tão cético, mas também não ser tão aberto a tudo. Há o momento de você se emocionar e se abrir e tem o momento de você se fechar e se colocar em uma postura de desconfiança. Isso faz parte da dualidade da mente.

Falemos sobre a Mente Subconsciente. Essa mente é o objeto de foco deste livro, uma vez que na Mente Subconsciente está toda a sua memória de longo prazo, todos os estímulos sensoriais que você já recebeu desde que você estava no útero da sua mãe. Você já sentia calor, frio, medo; depois que nasceu, então, foi uma explosão de sensações. Então, tudo que você já viu, aprendeu, leu, fez, todas as habilidades, os hábitos, a sua preguiça, tudo que você já gravou na sua mente e até o que você acha que você não gravou: o que passou nos seus canais sensoriais está no subconsciente. No subconsciente também estão as emoções, os estados emocionais. O Subconsciente é desprovido da habilidade de questionar. Quer você esteja certo ou errado para o subconsciente você sempre está certo. Além disso, essa mente tem a característica de automatizar processos e economizar energia, é uma mente reativa, a exemplo da reação de um fóbico ao se deparar com seu maior medo ou quando uma pessoa reage impulsivamente a algo. Para sua mente mais profunda ela está sempre certa de acordo com o programa que roda lá dentro. Você também não fica pensando em como escovar os dentes ou como passar as marchas do seu carro se ele for manual, exceto nos primeiros dias que aprendeu a dirigir. Depois disso, a mente subconsciente automatiza tudo. Desde o hábito por um vício a um hábito positivo como caminhar todos os dias.

Nós acessaremos esses estados durante o relaxamento e sem o relaxamento; você vai ver, ao longo deste livro, que pode reprogramar o seu subconsciente tanto no estado de vigília, usando uma linguagem específica, quanto no estado de relaxamento, em que a faculdade crítica vai ser reduzida e você vai poder ser mais diretivo, mais objetivo e a sua mente vai ser reprogramada com mais facilidade. Imagine a quantidade de coisas boas que você tem na sua mente, mas também a quantidade de coisas ruins que você tem no seu subconsciente: suas

fobias, seus pensamentos intrusivos, seus hábitos negativos, suas crenças limitantes, tudo que atrapalha a sua qualidade de vida também está arraigado lá. Assim como aprendemos muitas coisas positivas com os pais, familiares, professores, nós também aprendemos hábitos e crenças negativas. Aqui, você vai aprender, através das técnicas específicas, como ressignificar e reprogramar isso.

E a Mente Inconsciente? Freud dizia que o que não é consciente é inconsciente. Ok, não quer dizer que esteja errado, mas para os padrões da hipnose e para o modelo da mente de Gerald Kein está. Eu costumo dizer que se ficar hipnotizado fosse ficar inconsciente não existiria auto-hipnose, pois como você iria “voltar” do inconsciente autonomamente. Não faz sentido, até porque ninguém volta já que ninguém foi, o processo de hipnose é completamente consciente. Além disso, se eu tenho consciência das minhas memórias que estão no subconsciente então elas realmente estão no subconsciente, ou seja, abaixo do consciente e eu não fico inconsciente hora alguma para acessá-las. No entanto, entendo que isso é um problema de nominalização. Para algumas escolas, inconsciente e subconsciente são a mesma coisa.

Ou seja, não está errado falar que você vai atingir o inconsciente quando entra em relaxamento, mas hoje a terminologia usada é subconsciente, e o inconsciente significa aquela mente responsável pelo seu sistema autônomo nervoso central. Você não fica preocupado com os batimentos do seu coração ou com o funcionamento do seu intestino. Você também não se preocupa quando corta sua mão com uma faca, não precisa dar o comando “cicatrizar em 3 dias”. Existe uma inteligência que cuida da sua imunidade, da sua cicatrização, dos batimentos do seu coração, do seu intestino, nós a chamamos de mente inconsciente. Este é o Modelo da mente: Mente Consciente, Mente Subconsciente e Mente Inconsciente.

DEBATE SOBRE SUBCONSCIENTE E TRANSE HIPNÓTICO

A Mente Subconsciente não existe. Isso mesmo: se eu pedir a um neurologista que abra a cabeça de alguém, ele não vai encontrar o subconsciente nem o inconsciente, porque isso é uma metáfora. Nós simplificamos o funcionamento da mente nesse Modelo da Mente que se divide em Consciente, Subconsciente e Inconsciente apenas para traduzir para você de uma maneira mais clara e simples. O cérebro é muito mais complexo do que isso: é uma rede neural muito ampliada com várias e várias funções, bilhões de células, neurônios, sinapses. Seria muito complicado explicar o que acontece com cada parte, com cada conexão. A própria Neurociência e a Neurologia ainda estão engatinhando nesse processo. Então, todas as vezes que eu falar de mente subconsciente neste livro, estarei fazendo uma metáfora; estarei dizendo que existe uma inteligência mais profunda na sua mente que responde às suas sugestões.

Mas também posso dizer que o subconsciente existe sim já que há uma força dentro da nossa mente que responde as nossas sugestões e é completamente reprogramável. Eis aí uma diferença entre mente e cérebro. O subconsciente está na mente, mas não fisicamente em um ponto específico dentro do cérebro como muitos imaginam estar.

O Subconsciente, diferentemente da Mente Consciente, não é crítico, ele aceita sugestões. Você vê, em shows de hipnose de palco, pessoas alucinando alguma coisa que não existe, ou reconhecendo em outra pessoa o seu ídolo e podendo abraçar e tirar fotos. Isso acontece porque existe uma inteligência que responde às sugestões e que está ligada à nossa memória, mas que não é só a memória; ela é mais do que isso. Nós a chamamos de Mente Subconsciente.

E o transe? Existe esse paradigma de que transe hipnótico é o estado de relaxamento. É, também. Lembra que eu falei do lutador de UFC que acessa o estado de transe para entrar naquela luta e se colocar naquele estado de recursos? Ele também está em transe. O transe vai além do relaxamento, ele é a alteração de um estado emocional. Qualquer estado emocional que você atinja, que saia do estado de vigília, é um transe e nós também podemos chamar de transe hipnótico.

E a Hipnose, o que é? É o uso da linguagem para gerar uma nova realidade. Isso também não tem nada a ver com transe, não tem nada a ver com estado alterado de consciência. O transe hipnótico é um recurso, um estado que pode

ser um facilitador; é um veículo que vai levar a sugestão para sua mente de forma mais rápida, enquanto, se você estiver pensando em várias coisas, se estiver muito crítico, você pode dificultar o processo.

Nesta reflexão, estou definindo que transe é simplesmente tudo aquilo em que você tem foco e concentração, e não necessariamente um estado de relaxamento. Porém, neste livro, sempre que nos referirmos ao estado de relaxamento, usaremos o termo “transe hipnótico”. Lembre-se, no entanto, que transe é mais do que isso. E sempre que usarmos o termo “Subconsciente”, estaremos metaforizando; ele não é encontrado no cérebro. Lembre-se: mente é diferente de cérebro. Nem por isso ele deixa de ser importante: o Subconsciente é a parte da mente mais incrível que nós temos. É tão sensacional que não conseguimos ainda localizá-la fisicamente no cérebro; sabemos, sim, como ela funciona e como ela reage.

Enquanto transe para Dave Elman (pai da hipnose clássica) é um estado alterado de consciência, para Milton Erickson (pai da hipnose conversacional) o transe é um estado diferenciado e subjetivo. Com qual você fica?

O QUE É REAL?

O personagem Morpheus, do filme Matrix, tinha uma frase muito interessante. Ele dizia o seguinte: “O que é real? Se você está falando sobre o que você pode sentir, cheirar, ouvir ou ver, o real são simplesmente sinais elétricos interpretados pela mente”. Isso mesmo: quantas vezes você já teve um sonho que parecia tão real que era como se você estivesse acordado? No seu sonho você teve medo, arrependimento, calor, frio, sensação de morte, sensação de alegria e aquilo foi real para você.

Para a sua mente, a sua imaginação e a sua visão são a mesma coisa. Imaginar e ver faz com que as mesmas zonas cerebrais se iluminem. Uma pessoa que tem fobia de elevador ou de avião não precisa entrar nesses ambientes para sentir a fobia; só de se lembrar: “Amanhã, às 10h, eu tenho um voo”, ela já começa a passar mal, transpirar, ficar nervosa, porque ela imagina que algo ruim vai acontecer. Nessa imagem mental, o avião pode estar caindo, ela pode estar passando vergonha, em pânico, enquanto todos estão calmos no avião; ela tem uma desconfiguração na sua imagem. Você vai perceber que problemas imaginários podem ser tratados com soluções imaginárias, e essa reprogramação mental é muito eficiente.

O real é muito subjetivo. Vamos supor que eu veja um acidente em uma rodovia e eu chegue ao trabalho e conte: “Vi um acidente horrível, os carros batendo, muito sangue, muitas pessoas feridas”, enquanto outra pessoa, do outro lado da avenida, vê o mesmo acidente e também conta aos colegas: “Houve um acidente ali, mas foi tranquilo; já removeram os carros, a pista está limpa e estão todos vivos”. Parecem coisas diferentes, e é justamente por isso que entramos no debate sobre o que é real. Para mim, por exemplo, uma barata é uma baratinha, uma coitada. Para uma pessoa fóbica, a barata é um grande monstro que pode engoli-la a qualquer momento. Isso porque, para cada pessoa, o sistema de representação do mundo e de como ela percebe o mundo é diferente. É por isso que algumas pessoas se sentem bem-humoradas enquanto outras se sentem mal-humoradas em um mesmo ambiente; é por isso que algumas pessoas têm facilidade em trabalhar e adquirir bens e outras, ao contrário, são reclamonas, são preguiçosas e rabugentas. Os sistemas representacionais são diferentes, as formas de perceber o mundo e o que é real são subjetivas, mas essa subjetividade do que é real ela pode ser alterada pela sua imaginação. Será que o real são as

coisas que você imagina ou as coisas que você vê? Na minha opinião, é tudo isso junto: real é o que você sente; são os estímulos elétricos gerados, seja pela sua visualização ou seja pelo que você vê a olho nu.

PRINCIPAIS INDUTORES DO TRANSE

Quais são os principais indutores do transe? Lembre-se de que estamos falando de transe hipnótico como relaxamento, não do transe hipnótico já mencionado, que vai muito além do relaxamento. Em termos de relaxamento, de foco e concentração, a própria imaginação pode ser um grande indutor, uma vez que podemos imaginar escadarias que descem, escadas rolantes, elevadores.

A contagem tem um valor sugestivo e hipnótico, já que passa a impressão de níveis que vão passando. Então, se eu faço uma contagem de dez a zero e digo que, no zero, você irá relaxar completamente e no sete você já percebe que está relaxado, você já começa a imaginar: “Se eu já estou relaxado no sete, imagina no cinco, no quatro, no três, no dois, no um e no zero!”. A expectativa também é uma forma de auxiliar esse processo. Alimentar a expectativa de entrar em estado de relaxamento pode ser um ótimo indutor de transe. Você pode dizer a si mesmo: “Vou entrar em estado de relaxamento a qualquer momento. Quando entrar nesse estado, tal coisa irá acontecer na minha mente”. Você criou uma expectativa com essa afirmação.

Outros indutores muito comuns são as músicas, tambores em manifestações religiosas, sons binaurais (vamos falar deles mais adiante), músicas de meditação e relaxamento, ou simplesmente músicas que te associam a uma imagem e fazem com que você se conecte a uma cena ou a uma memória. Tudo que é ritualístico, que tem um passo a passo, também pode ser utilizado para o relaxamento. Vamos usar das autossugestões diretas, indiretas, metafóricas, comandos que vão induzir a sua mente e o seu corpo a um estado de relaxamento.

São exemplos de indutores de transe: música, ritual, expectativa, autoridade, fixação ocular, medo, susto, sobrecarga de informação, paixão, foco, concentração, distração, imaginação, visualização, emoção, dentre outros. Explicando: a música pode te levar a estados alterados facilmente quando você a sente de verdade. Tudo que é ritualístico pode ser hipnótico pela contextualização criada. A expectativa gera uma antecipação do estado de transe. Saber que você será hipnotizado, mas sem saber exatamente quando, pode ser agonizante. A fixação ocular faz com que sua faculdade crítica diminua, uma vez que nosso globo ocular está intrinsecamente ligado ao nosso cérebro e aos nossos pensamentos (precisamos mexer os olhos para pensar) e quando travamos o globo ocular fica difícil manter o raciocínio crítico.

O medo pode levar ao transe. Lembre-se das cenas de suspense nos filmes e o estado em que você estava antes de tomar o susto. Isso mesmo, o susto é outro indutor, uma vez que faz a mente ter basicamente algumas alternativas como correr e fugir, atacar ou congelar, que seria o mesmo que paralisar, como se você entrasse em choque, traduzindo: como se você entrasse em transe. Sobrecarregar a mente consciente pode promover uma overdose de informações e essa sobrecarga pode abrir vulnerabilidades para acesso subconsciente.

A paixão é puro transe. Quando estamos apaixonados, estamos quase cegos quanto aos defeitos do outro, inebriados pela paixão avassaladora. Quando estamos focados, muitas vezes temos, inclusive, a percepção de distorção do tempo e o foco é excelente indutor também para diminuir o volume de pensamentos e entrar em transe. A concentração faz com que você concentre sua ação, tenha um objetivo, sem concentração não conseguimos ser hipnotizados. E toda vez que estamos concentrados demais, também estamos distraídos demais: ao me concentrar muito em algo, me distraio facilmente de outras coisas. Quantas vezes estamos distraídos pelo foco excessivo nos celulares etc.? Quantas vezes perdemos objetos e esquecemos de coisas, justamente pela distração?

A imaginação possibilita dissociarmos nossas percepções para realidades mentais paralelas: você imagina que está em uma cachoeira, sente a temperatura da água, o frescor do ar, as pedrinhas que tocam seus pés, o som da tromba d'água caindo. Pronto, já está mais lá do que cá. A visualização faz com que possamos criar imagens mais atrativas do que aquelas que vemos a olho nu e podem nos dissociar da sensação de estar no aqui e agora. Portanto, todos esses fatores podem induzir ao transe.

ESTRUTURA DA AUTO-HIPNOSE

Vamos falar sobre o escopo da auto-hipnose, como funciona a estrutura de uma auto-hipnose. Começaremos, primeiramente, com uma autoindução; passaremos, a seguir, a uma série de técnicas que vão levar você ao relaxamento. Você mesmo(a) vai realizar os exercícios, de forma autônoma e entrar em transe. Depois, faremos um aprofundamento que é apenas uma forma, como o nome diz, de aprofundar o transe, de validar o transe hipnótico. Quando estiver no estado de relaxamento, vamos fazer as autossugestões ou visualizações. E, por último, a emersão, a de-hipnotização, ou despertar. Em resumo, a estrutura da auto-hipnose consiste em:

1. Autoindução;
2. Aprofundamento;
3. Autossugestão;
4. Emersão ou despertar.

É possível fazer autossugestão tanto verbalmente, em voz alta, quanto em pensamento ou em imaginação. Também é possível fazer reprogramações mentais sem o transe hipnótico profundo, sem o relaxamento.

MÚSICAS PARA AUTO-HIPNOSE

Quais são as músicas ideais para o estado de relaxamento? Bom, qualquer música com a qual você se sinta confortável. Se o seu foco é relaxar, eu sugiro músicas meditativas; você as encontra com facilidade na internet. Principalmente, eu recomendo sons binaurais: são frequências sonoras desenvolvidas em estúdio de forma sintética, que você precisa ouvir com fones de ouvido. Músicas de relaxamento você pode ouvir com o som ambiente, mas os sons binaurais requerem fones de ouvido, porque vão jogar frequências diferentes em cada ouvido.

Os sons binaurais já são desenvolvidos em baixas frequências de Hz; eles são facilitadores do estado de relaxamento. Você pode utilizá-los para estudos; você pode utilizar para praticar auto-hipnose e meditação. Você pode utilizá-los para diminuir sua percepção dos ruídos externos; se você é uma pessoa que se incomoda com qualquer coisa que acontece ao seu redor, como uma mosca passando, um carro passando na rua, ou o celular vibrando — se qualquer coisa te incomoda —, os sons binaurais serão ótimos, porque eles vão ocupar a sua mente consciente e vão trazer uma frequência sonora.

Como sou terapeuta, trabalho com psicanálise, hipnoterapia, PNL, muitas vezes coloco sons binaurais no ambiente do consultório e o cliente entra no estado de relaxamento muito mais rápido; ele entra numa frequência muito parecida com a minha, porque, muitas vezes, eu estou calmo e o cliente chega muito agitado e essa onda, essa frequência de som, traz uma equivalência de frequências. Você pode usar na sua casa, também, sons de relaxamento, para que gere harmonia, bem-estar para todos.

Além dos sons binaurais, você pode, também, utilizar músicas que te colocam em outros estados emocionais, por exemplo: se o seu foco é colocar-se em estado de ânimo, de motivação, talvez a música de relaxamento não seja ideal; talvez seja “aquela” música, com “aquele” som de guitarra, com “aquela” bateria, “aquele” ritmo. E quem disse que isso também não é hipnose? Quem disse que isso, também, não é foco e concentração? Então, vai depender muito do seu objetivo. Mas, se o objetivo for relaxar, recomendo os sons binaurais.

AUTOINDUÇÃO 1 (FIXAÇÃO OCULAR E SUAS VARIAÇÕES)

Bom, como dito anteriormente, James Braid foi um hipnólogo escocês, médico que descobriu que a fixação ocular era muito importante para acessar memórias no subconsciente e para entrar em estado de relaxamento. Passarei para vocês algumas induções hipnóticas que adaptei para autoinduições. Qualquer forma que você escolha para fixar seus olhos em um ponto será hipnótica. Por que isso acontece? Bom, quando estamos em vigília, o nosso pensamento acelerado da mente consciente faz com que o nosso globo ocular fique se mexendo. Uma pessoa com insônia, por exemplo, embora cansada, com o corpo pesado, mantém os olhos se mexendo, porque está pensando no dia seguinte, nas preocupações.

A gente busca acessar algumas memórias mexendo os olhos, sejam lembranças visuais ou auditivas, sejam imaginações ou construções mentais, ali estão os olhos, mostrando as suas pistas. Quando uma pessoa quer se lembrar de um fato, um visual lembrado, por exemplo: o que ela comeu no natal passado e como era a cor do chester que comeu, ela tende a olhar para cima e para a esquerda, lembrando-se do que comeu; mostrando que está encontrando a memória naquele ponto.

Quando você trava o globo ocular, tende a reduzir a faculdade crítica. Então, vamos supor que você estivesse oscilando entre quatro, seis, sete pensamentos, quando você travar o seu globo ocular, você vai começar a ter uma redução desse volume de pensamentos, passando a oscilar entre dois, três, quatro. Ninguém para de pensar, mas vai haver uma redução dessa faculdade crítica, facilitando a implementação de novas sugestões.

E quais são essas variações oculares de fixação ocular? Bom, você pode olhar simplesmente para um ponto fixo e ficar por trinta segundos, um minuto. Faça esse exercício: treine e veja como os seus olhos começam a responder a isso. Você perceberá que vão ficar lacrimejando, vão começar a querer piscar. É isso, faça o teste agora. Fez? Muito bem.

Outras formas de você trabalhar a fixação ocular é fazendo movimentos com os olhos. Por exemplo, você pode fazer o movimento de uma espiral em 360°, que, inclusive, é uma indução que nós usamos para hipnotizar alguém. Você vai começar a girar o seu globo ocular 360°. Se você quiser pausar a leitura para fazer esse exercício, vai perceber, também, que é até um pouco incômodo se

você fizer essa fixação ocular por alguns segundos ou minutos; será irresistível: você vai ter uma vontade muito grande de fechar os olhos.

Você pode também fazer essa fixação ocular olhando para cima. Simplesmente escolha um ponto lá no alto e trave o seu globo ocular. Você vai perceber que, quando olhar para cima o máximo possível, haverá uma espécie de embaçamento na sua visão. As suas pálpebras naturalmente começarão a tremer e seus olhos ficarão bem embaçados, querendo se fechar. Se você ficar nessa posição por alguns segundos ou minutos, vai querer fechar os olhos. Então, em algum momento, nós vamos usar autoindução utilizando essa fixação ocular para cima. Lembrando que foi James Braid que descobriu essa técnica e também os Yogis da Índia que meditam olhando para cima, para o que eles chamam de terceiro olho.

Outra forma é você fazer movimentos de pêndulo. Crie a sua forma de fixação ocular. Não importa se é na diagonal, para cima, para baixo; todas vão cansar seu globo ocular; esta é a ideia. Você pode escolher um objeto, escolher uma luz ou qualquer ponto. Também pode usar abertura e fechamento de olhos. Em algumas autoindução, faremos aberturas e fechamentos dos olhos intercalados com contagens como: dez (olhos fechados), nove (olhos abertos), oito (olhos fechados), sete (olhos abertos), que é outra forma de induzir ao relaxamento e ao transe hipnótico. Com esses exercícios, vemos que os olhos ficam cansados, embaçados, irrigados, querendo se fechar, e essa é uma grande parte do quebra-cabeça que vai formar a sua autoindução.

APROFUNDAMENTO COM METÁFORAS

Bom, para fazer um bom aprofundamento após a sua fixação ocular, após a sua autoindução, o ideal é usar metáforas, que são formas de simbolizar uma ideia. Elas soam como uma autossugestão, porém imaginária. Você pode imaginar que está descendo uma escadaria e que, a cada degrau que você desce, você aprofunda mais e mais. Desça um primeiro degrau, um segundo, um terceiro, e vá soltando o seu corpo e aprofundando cada vez mais. Você pode se imaginar balançando em uma rede; quanto mais balança, mais relaxa. Ou balançando em cima de um barquinho, um barquinho em alto mar, ouvindo as ondas batendo no casco do seu barquinho enquanto você balança para frente, para trás, para um lado, para o outro, e, quanto mais balança, mais relaxa.

Essas são formas imaginárias de traduzir que você quer relaxar mais. Você pode imaginar, também, que seu corpo está pesado, como se fosse um saco de batatas. Como seria se você pudesse simular agora que seu corpo está pesado como um saco de batatas? Faça o teste agora. Simule que seu corpo está pesado como um saco de batatas. Fez a experiência? Percebeu o quanto seu corpo ficou mais descontraído e mais pesado? Se você fez isso, você entendeu muito bem.

Você pode relaxar o seu corpo e aprofundar o estado de relaxamento através de visualizações que o remetam a locais de paz ou, simplesmente, a sensações que lhe tragam tranquilidade, relaxamento, aconchego. Você pode utilizar essas metáforas para se transportar para bosques imaginários, praias, parques, ou mesmo para imaginar que está entrando em uma banheira bem morninha, com uma água bem gostosa e refrescante, e que, à medida que você entra na água, você sente o seu corpo relaxar e os seus músculos se soltarem. Pause a leitura novamente e faça esse teste! Sentiu diferença no seu corpo? Muitas pessoas vão sentir até a temperatura da água, a viscosidade da água. Se você está conseguindo ter essas sensações, você está no caminho certo.

CATALEPSIA

Você sabe o que é catalepsia? A catalepsia acontece com várias pessoas. Por exemplo: você alguma vez acordou de madrugada e não conseguia se mexer na cama, e teve a sensação de os seus membros estarem rígidos, como se fossem uma barra de ferro? Pois é; esse fenômeno se chama catalepsia. Durante uma autoindução, nós podemos usá-lo para aumentar a concentração e promover sinais e fenômenos de relaxamento. Como faremos isso? Você pode, por exemplo, esticar o seu braço e imaginar que ele é uma barra de ferro, deixá-lo bem rígido, como se ele fosse indobrável, bem rígido, bem travado. Estique-o o máximo possível. Trave o seu braço, cerre o seu punho e aperte a sua mão. Ponha muita força na sua musculatura e no seu bíceps. Após algum tempo, você vai perceber algumas sensações nesse braço. Você vai começar a perceber que toda a sua atenção, todo o seu foco está no braço e isso já é hipnose. Então você pode fazer uma autossugestão, como a seguinte: “Este braço está rígido e começa a ficar muito pesado. À medida que vai pesando, ele vai descendo cada vez mais e, quando ele cai sobre o meu colo, eu relaxo completamente e solto todos os músculos.” Ou, simplesmente, você pode deixá-lo cair: deixe bem rígido e depois solte todos os músculos. Ele cai como se fosse um pano molhado.

Você também pode fazer este exercício segurando uma caneta: Você começa a apertar essa caneta e olhar para um ponto fixo nela, e começa a imaginar que a caneta se junta aos seus dedos e formam um bloco só, uma coisa só. E à medida que você vai apertando, vai imaginando que tem uma cola que vai colando essa caneta na sua mão, cada vez mais e mais colada. E à medida que você se concentra, seus olhos vão pesando, cansando, até você fechá-los, relaxar completamente e descansar o seu braço e a sua mão, soltando a caneta. Esta é mais uma forma de fazer isso.

Você também pode juntar as suas mãos, imaginando que estão coladas, que estão soldadas, como se fossem duas barras de ferro. E iniciar uma contagem como, por exemplo: “Vou contar de um a cinco e, no cinco, a minha mão estará completamente colada. Um: mais presa. Dois: mais colada. Três: impossível soltar. Quatro: completamente rígida, travada. Cinco: completamente presa e travada”. E você realmente percebe que, quando cria essas sugestões, as mãos ficam muito travadas e a sua concentração fica toda nesse ponto. Este é um fenômeno importante para trabalhar catalepsia. Você pode fazer uma pausa na

leitura agora e praticar todos esses exercícios e pode, inclusive, usar desse fenômeno para se auto-hipnotizar.

MOVIMENTOS IDEOMOTORES

Você sabe o que são movimentos ideomotores? Lembra-se que eu disse que imaginar ou ver a olho nu ilumina as mesmas zonas cerebrais e que, para o cérebro, tanto faz se você vê ou imagina? Citei o caso de uma pessoa que tem fobia de avião e já começa a passar mal antes mesmo de entrar no avião, simplesmente por imaginar como seria se viajasse de avião; então a imaginação dela talvez gere uma sensação cinestésica ruim e tudo aquilo é real para ela. Efeito ideomotor é o nome dado à influência da sugestão sobre movimentos corporais involuntários e inconscientes. O fenômeno foi originalmente descrito pelo naturalista britânico William Benjamin Carpenter em 1852, em um artigo sobre radiestesia.

Selecionei quatro exercícios ideomotores para você praticar e incluir no seu relaxamento, na sua auto-hipnose. O primeiro deles pode ser “dedos magnéticos”: junte as suas mãos em posição de oração e deixe os indicadores levantados e separados, com um vão entre eles. Você pode fazer isso agora mesmo, enquanto lê. Junte as suas mãos e deixe um pequeno vão entre os indicadores. Enquanto olha fixamente para os seus dedos, imagine que tem dois ímãs — um em cada dedo, de polaridades opostas —, e eles são ímãs muito poderosos e começam a atrair os seus dedos, que vão ficando cada vez mais e mais próximos, chegando mais perto, se aproximando mais e mais, até que eles começam a se tocar e se juntam completamente. Veja que, aqui, você trabalhou a fixação ocular e a imaginação, e é natural que você comece a sentir como seria se os seus dedos fossem atraídos por um ímã ou por magnetismo.

Você também pode fazer esse exercício com as mãos magnéticas, imaginando que tem dois ímãs nas palmas das suas mãos e que elas estão se atraindo cada vez mais, e, quando elas se tocarem, você vai fechar os olhos e relaxar profundamente. São formas de se realizar o transe hipnótico.

Você também pode imaginar que, na sua mão direita, você está colocando um livro bem pesado e, no polegar da sua mão esquerda, você amarrou vários balões de gás hélio coloridos, que vão erguer a sua mão para cima. Esse exercício se chama “livros e balões”. Faça este movimento: mão direita com a palma virada para cima e mão esquerda com o polegar virado para cima. Feche os olhos e imagine que, em cima da mão direita, eu coloco um livro bem pesado — aquele de capa bem dura —, e começa a pesar a sua mão para baixo, vá se lembrando de

como é segurar livros pesados. Eu coloco mais um livro e vai ficando cada vez mais pesado. Agora, coloco um livro ainda mais pesado, como se fosse uma grande enciclopédia, e seu braço vai pesando ainda mais. Enquanto seu polegar vai subindo, vai sentindo fisgadinhas de balões coloridos que vão erguendo sua mão para cima. Enquanto a sua mão direita recebe mais dois livros, a mão esquerda vai sendo levitada ao céu, porque eu coloco mais cem balões coloridos. Veja ela indo para o céu, bem distante. Abra os olhos e veja a posição em que você parou. Se você imaginou corretamente, as mãos se movimentaram em direções opostas. Se você ficou na mesma posição, não se preocupe, talvez alguma coisa o tenha distraído, talvez você não tenha imaginado com precisão, e aí sugiro que você repita esse exercício.

Outro exercício: você pode praticar a levitação das mãos, ou da mão. Imagine, simplesmente, que alguns cordões ou barbantes foram amarrados à sua mão esquerda e que ela vai sendo levitada, vai ficando cada vez mais e mais leve, subindo cada vez mais e mais em direção ao céu. Coloque mais e mais balões puxando essa mão. Quanto mais ela sobe, mais você vai tomando ciência dela, mais você vai relaxando, cada vez mais.

A ideia desses exercícios é, simplesmente, permitir que o seu corpo vá promovendo movimentos involuntários, através dos movimentos ideomotores. Mas o que é isso? A sua imaginação provoca uma sensação no seu corpo e você pode ter a percepção de que algo está sendo atraído ou repelido, ou que algo está sendo levitado ou, simplesmente, puxado. Como no exercício dos barquinhos, também falei no aprofundamento, você pode usar os movimentos ideomotores: ao fechar os olhos e se imaginar balançando num barquinho, você começa a sentir um balançar natural e esse processo é inconsciente. Você não faz isso porque você quer, simplesmente, e, sim, porque começou a se imaginar nessa cena e o seu corpo começou a entrar no mesmo ritmo.

INDUÇÃO YOGANANDA

Yogananda foi o indiano responsável por disseminar os conhecimentos do Yoga no ocidente. Ele fundou a *Self-Realization Fellowship*, com filiais em diversas cidades espalhadas pelo mundo, que são centros de meditação gratuitos. Pode ser que na sua cidade haja uma unidade da *Self-Realization Fellowship*. Eu já participei e vale muito a pena, porque você aprende a meditar de forma correta e conforme os indianos fazem.

Bom, Paramahansa Yogananda fazia uma autoindução que eu, particularmente, considero muito interessante e sempre utilizo. Ele dizia o seguinte: “Tensione todos os músculos do seu corpo, deixe tudo bem rígido, seus ombros, braços, suas mãos, sua coluna, seu tórax, trave completamente. E depois, você vai soltar. Porém, você vai fazer isso com uma inspiração e uma expiração.”

Essa primeira parte da indução será o seguinte: inspire, tensione todo o seu corpo, e solte em dois tempos; inspire, tensione, e solte em dois tempos. Após soltar o seu corpo, você poderá fechar os olhos. Provavelmente, você já vai ter atingido um transe alpha, ou um transe de leve a médio. Nesse momento, você pode escolher uma declaração, uma autossugestão, para reprogramar a sua mente. Para escolher essa autossugestão, pense em alguma coisa específica e objetiva, porque o subconsciente adora repetição e adora coisas específicas. Se você for muito genérico, talvez a sugestão funcione de maneira genérica também. Farei dois exemplos, uma autossugestão genérica e uma específica. Se você fizer a genérica, o seu cérebro vai entender de forma genérica também e vai pegar no mapa dele o que ele acha que aquilo significa.

Vamos supor que a sua autossugestão seja “quero me sentir motivado”. Cada pessoa tem um mapa do que é ser motivado, certo? Motivação é algo muito peculiar e subjetivo, então sua mente vai encontrar o que é motivação para você. Eu espero que seja algo interessante. Então, você vai começar a declarar essa autossugestão em voz alta e vai começar a abaixar o volume da sua voz. O som da sua voz vai diminuindo até sumir e ficar na sua cabeça em pensamento, e aí você vai começar a aumentar ele na sua cabeça. Então você pode começar a falar: “Eu sou motivado. Eu sou motivado. Eu sou motivado. Eu sou motivado. Eu sou motivado. Eu sou motivado.”

Ou então, você pode colocar algo específico: “Eu estou motivado para

trabalhar. Eu estou motivado para trabalhar. Eu estou motivado para trabalhar. Eu estou motivado para trabalhar. Eu estou motivado para trabalhar. Eu estou motivado para trabalhar. Eu estou motivado para trabalhar. E aí, você vai começar a fazer em nível mental e vai começar a subir, na sua mente: começa sussurrando e vai aumentando até ficar um grito bem alto: “Eu estou motivado para trabalhar!”. Porque você pode criar o som na sua cabeça, então a ideia é que essa sugestão fique ressoando, fique ecoando na sua mente. Você também pode colocar a voz de um personagem ou a voz de outra pessoa, se quiser. A ideia é justamente fazer esse loop começar alto, ficar baixo, depois aumentar essa voz dentro da sua cabeça, unindo com esse tensionar do corpo na autoindução e esse soltar do corpo, que vai ser muito importante para que você possa reprogramar sua mente. E escolha a autossugestão que você quiser: “Quero me sentir animado para ir à academia”, “eu tenho muita paciência agora”, “eu estou muito bem-humorado hoje”, “esta noite, terei uma ótima noite de sono”. Escolha a sugestão que você quiser e utilize nesse modelo do Yogananda. Você vai adorar os resultados.

MEDITAÇÃO MINDFULNESS

Mindfulness, em sua etimologia, significa “mente cheia de vazio” ou, melhor, “atenção plena”, e algumas pessoas têm chamado de “consciência plena”. Não significa estar concentrado o tempo todo, e sim, saber trazer de volta gentilmente a atenção para uma função ou para um sentido. E isso fortalece a conectividade entre os circuitos da atenção. Um dos precursores por disseminar o conhecimento da Meditação *Mindfulness* foi o neurocientista Richard Davidson, da Universidade de Wisconsin. Ele, inclusive, realizou um grande projeto científico, com crianças com TDAH e com soldados com Transtorno do Estresse Pós-Traumático. Esse experimento virou um documentário que você encontra facilmente chamado “*Free The Mind*” e, nesse documentário, ele chega a algumas conclusões. Primeiro, eles fizeram uma grande bateria de exames com pessoas que se colocavam facilmente em condição de ansiedade e, depois, aplicaram a meditação *mindfulness* por vários dias. Os resultados foram surpreendentes após a conclusão dos programas de meditação: desintoxicação do sangue, aumento da massa cinzenta no cérebro, redução de níveis consideráveis de ansiedade e de estresse.

Nós passamos cerca de 47% do nosso tempo imaginando coisas, sem estar no momento presente. Geralmente, imaginando coisas fantasiosas, preocupações, problemas do passado que já acabaram, mas que insistem em nos prejudicar, porque nos conectamos a eles, ou coisas do futuro que nem sabemos se vão acontecer. A meditação *mindfulness* é ideal para quem não tem muito tempo. Você pode fazer essa meditação, por exemplo, nos quinze minutos de intervalo no trabalho.

O conceito da meditação *mindfulness* não diz respeito a fechar os olhos, por exemplo, isso é opcional. Se você puder fechar os olhos, feche, se não, você pode estar em meditação *mindfulness* andando no supermercado enquanto você empurra o seu carrinho de compras, por exemplo, porque o conceito vai além disso. É simplesmente você perceber o que você vê, o que você ouve e o que você sente, e sair um pouco dessa ilusão, dessa imaginação desenfreada, dos seus problemas do passado ou suas preocupações do futuro.

Se você for fazer a meditação da maneira tradicional, sentando em uma posição confortável, você pode começar a fazer autossugestões como as seguintes: “Posso perceber a temperatura dos meus pés dentro do meu sapato”,

“Posso ouvir o som da minha voz ecoando na minha cabeça agora, enquanto ouço um ventilador e percebo como é o peso desse paletó sobre o meu corpo”. Ou seja, você pode fazer autoafirmações que tragam o seu foco e concentração para o aqui e o agora, sem pensar no passado, nem no futuro.

Quantas coisas você faz de maneira automática em sua vida? Quantas coisas você faz sem estar presente? Essa forma de meditação realmente quebrou um pouco o estigma da meditação antiga, porque muitos ocidentais tinham uma ideia pré-concebida de que meditação deve ser muito difícil, lembravam-se logo daquela imagem de um monge budista meditando lá no alto das montanhas. E, ao contrário, você pode estar neste novo conceito: eu não disse que você pode fazer isso no supermercado? Então, sinta o carrinho de compras que você empurra e o peso que ele tem, ouça o barulho das sacolinhas plásticas dos produtos que você está pegando e colocando no seu carrinho, enquanto você sente a temperatura e o som que vem das pessoas conversando e caminhando por esse supermercado.

Só de fazer esses testes de presença, essas autoafirmações, você vai estar em estado *mindfulness*, e isso vai trazer uma redução de ansiedade muito grande, ansiedade que é hoje o grande problema da população. A ansiedade, que é algo natural e é um processo que todos nós temos, quando exagerada pode virar vários problemas e doenças. Ela pode se transformar em depressão, insônia, gagueira, bruxismo, síndrome do pânico, fobia social, dentre outros. Então, a meditação *mindfulness* é uma forma de você lidar com isso.

Existe uma variação da meditação *mindfulness* chamada *Mindful Eating*. Isso mesmo, “*eating*” de “comer”. Quantas coisas você come de maneira automática e nem sente os sabores? Quantas coisas gostosas deveriam ser mais bem apreciadas, e você logo engole porque você está focado nos seus problemas? Então experimente, faça um exercício. Compre um chocolate e coma como se ele fosse o último da sua vida. Sinta a textura do plástico na hora de abri-lo, ouça como sai esse barulho do plástico, pegue o chocolate e sinta o cheiro dele. Talvez você nunca tenha feito isso com tanta intensidade. Morda um pedaço e sinta esse chocolate derretendo no céu da sua boca, sobre a sua língua, enquanto você o engole, sentindo aquele gosto bem gostoso e típico do chocolate. Sentiu o gosto do chocolate aí, né? Posso imaginar.

Então, você começa a fazer isso com seus alimentos. Você começa a fazer isso

tomando banho, sentindo a temperatura da água, ouvindo o barulho do chuveiro, ou da torneira quando gira. Você aplicar esses conceitos da meditação *mindfulness* em qualquer lugar, aguçando os seus sentidos visuais, auditivos e sinestésicos.

PRANAYAMA KAPÁLABHÁTI

Pranayama são exercícios de controle da respiração, que ajudam a tornar a respiração consciente. A seguir, vou ensinar como funciona o *Kapálabhāti*: ele consiste em uma inspiração suave e uma expiração, uma exalação, bem forte, bem ruidosa. Essa respiração provoca hiper oxigenação do cérebro e uma série de vinte ou trinta repetições já é o suficiente para fazer você entrar em um estado de relaxamento profundo, porque ela realmente vai desligando a mente, vai dando um cansaço no corpo. É impressionante.

Você também pode fazer este exercício respiratório com uma variação, por exemplo: fazendo-o cinco vezes e pausando por dez segundos, mais ou menos. E você pode oscilar. Quando parar, faça uma retenção sem ar. Quando o seu diafragma estiver encolhido e você tiver expirado todo o ar, retenha uma respiração sem ar. Em seguida, conte dez segundos e volte a fazer essa respiração, que é muito importante como forma de autoindução.

PRANAYAMA BHASTRIKA

O respiratório *pranayama* chamado *Bhastrika* é muito utilizado pelos yogis há milhares de anos e é um exercício poderoso para te levar ao estado de transe hipnótico. Ao contrário do *Kapálabhāti*, em que se fazia uma inspiração suave e uma expiração forte e ruidosa, agora temos a inspiração e a expiração ambas fortes e ruidosas. Esse respiratório não é recomendado para hipertensos. Se você não é hipertenso e se não sente nenhum tipo de tontura ou náusea forte fazendo esse exercício, você pode fazê-lo. Se sentir desconforto, recomendo que pare.

Este respiratório funciona da seguinte maneira: você começa devagar e vai aumentando a intensidade. Você irá perceber que ele realmente provoca uma hiper oxigenação e começa a dar uma espécie de tontura leve, que vai te levar ao transe. Como eu disse, se for tolerável, continue; você está no caminho certo. Se começar a ficar incômodo, pare. Essa autoindução é muito estratégica e rápida, porque, uma vez que você a faz, em torno de dez, quinze, ou vinte segundos já estará num transe de médio a profundo sonambúlico.

MEDITAÇÃO TONY ROBBINS

Anthony Robbins, considerado o maior coach da atualidade, frequentemente utiliza um *pranayama*, só que ele o faz de maneira peculiar. Claro, também faziam o *pranayama bhastrika* como autoindução na Índia, porém aqui adicionamos um detalhe fisiológico. Vamos levantar os braços para cima e puxá-los rápido, com muita força, enquanto soltamos a respiração. Feche seus olhos e tente fazer o movimento: enquanto realiza o *pranayama bhastrika*, inspirando e expirando rapidamente de forma ruidosa, acrescente esse elemento fisiológico de levantar as mãos e puxar. Esta é mais uma forma de você entrar em transe. Anthony Robbins utiliza essa autoindução frequentemente em seus treinamentos.

PRANAYAMA UJJAYI

Você já aprendeu duas formas de *pranayama*, o *Kapálabhāti* e o *Bhastrika*. Agora, vai aprender a *Ujjayi*, que é mais uma forma de entrar em relaxamento. Você vai simular como se estivesse respirando pela sua glote e vai fazer um som, da mesma forma como quando você tenta embaçar um espelho. Lembre-se de quando você tentou embaçar um espelho em um dia frio, por exemplo, e fez um som. Faça isso tanto expirando pelas narinas quanto pela boca. Você vai inspirar fazendo esse som, e expirar também. Suba um pouquinho o seu volume para ouvir melhor o som que você faz. Parece o som do mar.

Você também pode fazê-lo expirando com a boca aberta. Só de fazer isso, seus olhos podem começar a lacrimejar e querer se fechar. Quando você começar a sentir isso acontecendo, feche os olhos e continue. E, à medida que solta esse som do mar, solte seus ombros também. Você pode estar sentado em uma poltrona ou em uma cadeira, ou até mesmo deitado.

PRANAYAMA NÁDÍ SHODHAN

O último *pranayama* que abordaremos é chamado *Nádi Shodhana*, que significa “alternar as *nádís* (narinas)”. Para isso, pedirei que você faça um gesto com a sua mão, na Índia chamado de “Mudra”. Você vai, simplesmente, abaixar o seu dedo médio e o seu dedo indicador. Feito isso, você vai adaptá-los próximo às suas narinas, e vai tapar a narina direita com o polegar e inspirar. Segure o ar, troque de narina, agora apertando a narina esquerda com o dedo anelar, e solte. Inspire, troque. Solte. Se você tiver dificuldade de fazer essa posição, você pode

colocar o seu dedo médio e indicador na sua testa e utilizar o polegar e o anelar para tampar as *nádís*, lembrando sempre de alterná-las, sempre no alto, sempre quando você inspirar. Inspirou, trocou, expirou. Inspirou de novo, trocou, expirou. Se não conseguir fazer nenhum desses gestos, faça com o seu dedo indicador: inspire, segure, troque e solte. Inspire, troque, solte. Você pode fazer esse *pranayama* de olhos fechados ou abertos.

COMO DESPERTAR DA HIPNOSE

Uma dúvida muito recorrente é como despertar do estado de relaxamento e não existem muitos protocolos para isso. Eu mesmo, quando quero sair da minha meditação, sair da minha auto-hipnose, quando conscientemente sinto vontade de me levantar, de ir ao banheiro ou de dar uma volta, eu abro os olhos e saio. Mas, se você tiver dificuldade, se sentir muito sonolento ou muito cansado após o processo de relaxamento, você pode criar uma autossugestão mental ou verbal, falando a seguinte frase: “A partir de agora, eu vou iniciar uma contagem de um a cinco, e, somente no “cinco”, vou abrir os olhos, me sentindo completamente bem, bem disposto, bem desperto e bem lúcido. Um, dois, três, quatro e cinco.” Abrindo os olhos, pode se espreguiçar; sinta-se bem confortável e volte para as suas atividades do dia a dia.

AUTOINDUÇÃO POR HIPERVENTILAÇÃO

Como funciona a hiperventilação? Ela também é chamada, metaforicamente, de indução do cachorrinho, porque é uma respiração bem parecida com o cachorrinho quando está cansado depois de uma corrida longa, respirando pela boca. Esta indução será dessa forma: feche os olhos ou, simplesmente, olhe para cima naquela posição hipnótica e comece a fazer essa respiração pela boca.

O tempo que você fica fazendo essa autoindução é muito relativo: algumas pessoas aguentam ficar vários minutos. Eu, particularmente, em trinta segundos já não consigo continuar essa hiperventilação, porque ela é muito forte e me leva a um estado de relaxamento quase instantâneo. Então, vá com calma. Se sentir tontura, pare. Se sentir-se bem fazendo isso, continue.

AUTOINDUÇÃO LUCAS NAVES

Eu uso elementos de fixação ocular — você se lembra de quando eu falei da fixação ocular, de olhar para cima, de abrir e fechar os olhos? — juntamente com contagens regressivas e isso tudo, combinado, constitui a indução Lucas Naves. Sente-se em uma posição confortável. Solte o seu corpo, olhe para cima, naquela posição que embaça os seus olhos. Comece a fazer uma contagem regressiva de cem para baixo, abrindo os olhos nos pares, fechando nos ímpares, por exemplo: “100, 99, inspire, solte. 98, 97, inspire, solte. 96, 95...” e continue essa contagem até onde você conseguir, sempre lembrando-se de fazer uma inspiração profunda e uma expiração profunda, intercalando com o abrir e fechar dos olhos e com a contagens.

Por exemplo: 100, abra os olhos olhando para cima e inspirando, 99, feche os olhos e expire, 98, abra os olhos olhando para cima e inspirando, 97, feche os olhos e expire. Assim por diante. Chegará um momento em que você não sentirá mais força ou animo para abrir os olhos, mesmo sabendo que ainda consegue, provavelmente nesse estado já estará em início de transe hipnótico.

Algumas pessoas não passarão do número 90, outras do 80, algumas dos 70. Não importa, seja você mais suscetível ou mais “durão”, você acessará o cansaço ocular, que é uma das principais portas de entrada para o estado de transe. Lembre-se de ir desligando conscientemente os músculos do seu corpo enquanto estabelece a contagem regressiva dos números.

AUTOINDUÇÃO DAVE ELMAN

Dave Elman foi um locutor de rádio e um grande hipnotista, considerado o pai da hipnose clássica, aquela que usa comandos diretos como “faça isso!”, “faça aquilo!”, “abra os olhos!”, “feche os olhos!”, “sente-se!”, “levante-se!”. Ele foi o grande responsável por desenvolver induções rápidas ao transe hipnótico. Uma indução muito importante que ele criou — não tão rápida, mas, ainda assim, resumida — é a chamada indução Dave Elman, muito usada pelos hipnoterapeutas em uma condução terapêutica no consultório. Você poderá fazê-la em torno de dois a três minutos.

Essa indução tem, basicamente, três grandes partes. Ela trabalha a questão do cansaço ocular, o relaxamento do pulso ou do braço e a amnésia ou simplesmente uma contagem regressiva. Funciona assim: você, simplesmente, fecha os seus olhos e imagina que eles estão pesados, como se fossem grudados agora, como se os músculos responsáveis pela abertura deles fossem desligados. E você se permite fazer um pequeno teste de tentar abrir, sem conseguir, esses olhos, como se você simulasse que eles estão colados. Então, nessa primeira etapa, apenas feche os olhos e imagine que eles estejam grudados e simule como seria se você pestanejasse com eles colados.

A segunda etapa consiste na abertura e fechamento dos olhos e, a cada vez que você abre e fecha os olhos, imagine que seu corpo vai ficando pesado, como se fosse um saco de batatas. Abra os olhos. Feche os olhos. Abra os olhos. Feche os olhos. Abra os olhos. Feche os olhos. Após concluir essa etapa, ainda de olhos fechados, estique o seu braço direito ou esquerdo — você se lembra do que eu ensinei sobre o braço rígido? Você vai precisar dele agora — imagine que o seu braço é uma grande barra de ferro, indobrável, inquebrável. Cerre os seus punhos e fortaleça o pressionar das suas mãos e fortaleça, agora, o seu bíceps. Muito bem. De olhos fechados, pressione, pressione, pressione. Em algum momento, conte de um a três e deixe cair como se fosse um pano molhado. Um, dois, três. E solte todo o seu corpo. Você também pode fazer isso com o seu outro braço: deixe o punho bem cerrado, estique o braço, force bastante e conte de um a três e solte, como um pano molhado. Um, dois, três. Muito bem.

Até aqui, fizemos o cansaço ocular, a abertura e fechamento dos olhos, o teste do punho e agora você pode fazer uma contagem de dez até zero, por exemplo: dez, nove, oito, sete, seis, cinco, quatro, três, dois, um e zero. Muito bem. Na

indução tradicional de Dave Elman, ao hipnotizar alguém, nós usamos a amnésia dos números, fazendo com que o hipnotizado esqueça a contagem dos números. Fazemos uma contagem regressiva, partindo do número 100 e lá pelo número 96, 95, ele esquece os nomes dos números. Como a intenção não é fazer isso com você em auto-hipnose, apenas faça a contagem regressiva, que é uma adaptação para auto-hipnose e que tem o mesmo efeito. Ou seja, conte regressivamente partindo do número 100 e vá imaginado que esses números estão ficando cada vez mais longes e distantes, até o momento que somem da sua mente e você simplesmente não tem mais vontade de contá-los. Seguindo todos os passos apresentados acima, você certamente terá acessado o transe hipnótico.

AUTOINDUÇÃO BETTY ERICKSON

Betty Erickson, filha de Milton Erickson, o grande nome da hipnose moderna, conversacional, da Hipnose Ericksoniana. Betty desenvolveu uma forma muito interessante de se colocar em estado de relaxamento, chamada “Modelo Betty Erickson”. Basicamente, você vai observar três coisas visuais, três coisas auditivas e três coisas cinestésicas, de olhos abertos. Você pode verbalizar, observando o que você está percebendo. Depois, duas coisas visuais, duas auditivas, duas cinestésicas. Depois, uma visual, uma auditiva, uma cinestésica. Você vai fechar os olhos e vai fazer o caminho inverso: uma visual, uma auditiva, uma cinestésica; duas visuais, duas auditivas, duas cinestésicas; três visuais, três auditivas, três cinestésicas. Não tem problema se você repetir algumas coisas que você observar, mas isso vai aguçar muito os seus sentidos, e essa indução é bem interessante por isso. Vou te dar exemplos:

- Estou vendo uma folha de papel. Estou vendo a porta do quarto. Estou vendo a luz do quarto acesa. Estou ouvindo o som de um ventilador ligado. Estou ouvindo sons de passarinho, fora da casa onde estou. Estou ouvindo alguns movimentos de pessoas caminhando fora da casa. Estou sentindo calor na roupa que eu estou agora. Estou me sentindo feliz por estar escrevendo este livro. Estou me sentindo animado pelo resultado que ele vai ter.
- Estou vendo um quadro vermelho na parede. Estou vendo um sofá amarelo. Estou ouvindo o som de um caminhão passando. Estou ouvindo o som da minha voz. Estou me sentindo com bastante expectativa. Estou me sentindo relaxado.
- Estou vendo a tela de um computador. Estou ouvindo o som do ventilador. Estou me sentindo mais relaxado.
- Estou imaginando um parque. Eu estou ouvindo o som da minha voz. Estou me sentindo calmo.
- Estou visualizando um grande lago nesse parque. E estou visualizando pessoas se divertindo nesse parque, enquanto posso escutar a voz dessas pessoas falando. E escuto, também, o som de uma tempestade. Nessa cena, eu me sinto muito equilibrado e muito feliz por estar nela.
- Estou vendo o céu azul. Estou vendo nuvens brancas. Estou vendo o

escuro dos meus olhos fechados. Estou ouvindo o som do ventilador. Estou ouvindo o som da minha voz. E estou ouvindo o som de pessoas conversando fora da casa. Estou me sentindo calmo. Estou sentindo frio. E estou equilibrado.

Essa é a indução. Então, veja que eu fiz: três, dois, um, depois fiz: um, dois, três. Três visuais, três auditivos, três cinestésicos. Dois visuais, dois auditivos, dois cinestésicos. Um visual, um auditivo, um cinestésico. Depois, com os olhos fechados, fiz o caminho inverso: Um visual, um auditivo, um cinestésico. Dois visuais, dois auditivos, dois cinestésicos. Três visuais, três auditivos, três cinestésicos. E aí, fiz um grande loop nisso. O objetivo é apenas explorar os seus sentidos. Lembrando que cinestésico pode ser gustativo, olfativo, e quanto às sensações, não importa se estão na sua imaginação ou fora de você. Veja que eu falei de um parque que eu via na minha imaginação e, ao mesmo tempo, falei do ventilador, do som do ventilador que ouvia. Então fui misturando tudo e isso me trouxe maior foco e concentração.

INSTALANDO O SIGNO SINAL

Até aqui, você viu várias formas de entrar no estado de relaxamento hipnótico, não é mesmo? Porém, você não precisa fazer essas induções compridas. Se você as achou longas, não tem problema. O que você pode fazer é: quando estiver no estado de relaxamento, criar uma programação para acessá-lo novamente sempre que você quiser. Quando eu hipnotizo meus clientes ou meus alunos, eu instalo esse signo sinal, que, nada mais, nada menos, é uma âncora de reindução, uma forma rápida e eficiente de você voltar ao estado de transe.

É um programa que pode ser instalado para fazer a pessoa “desligar”. Por exemplo: no teclado do seu computador, ao apertar o Alt e o F4, não é verdade que uma tela se fecha? Isso acontece porque o programador criou aquele comando, portanto o computador entende aquilo como um código. É o que nós vamos fazer. Não importa o código, importa o que você quer fazer. Muitas vezes, eu hipnotizo estalando o dedo porque eu combinei assim com o subconsciente da pessoa: “Olha, toda vez que eu estalar o meu dedo, você vai voltar ao estado de transe imediatamente.” Então, escolha uma melhor forma de você voltar ao estado de relaxamento, através de um signo sinal. Eu, por exemplo, gosto bastante de fazer uma contagem de cinco até zero — e essa é minha âncora. Eu olho para cima e começo: cinco, quatro, três, dois, um, zero. E relaxo muito bem. Atinjo imediatamente o transe profundo, sem precisar fazer aquela indução comprida do Dave Elman; eu posso já me programar para isso.

Se você quiser, você pode fazer de outra forma. Por exemplo: “Toda vez que eu tocar a minha testa, eu volto ao estado de relaxamento.” Respire. Solte. Mesmo que você atinja um transe profundo, você vai continuar ouvindo tudo ao seu redor. Ninguém apaga, ninguém fica inconsciente. Você fica consciente, porém relaxado e focado em uma ideia. Isso é hipnose. “Ah, eu quero tocar o centro do meu peito e voltar a esse estado!” Pode gravar também. Se o programador do computador quiser colocar uma nova regra que agora é o Enter que fecha a tela do computador, ou é o Enter que desliga o computador, ele consegue criar essa programação. E nós também conseguimos, fazendo esses gestos que simbolizam a reindução ao estado de relaxamento.

Se você escolheu que o seu signo sinal será tocar a sua testa, isso não significa que você estará andando na rua, vai tocar a sua testa e vai voltar ao transe, porque não há contexto. Mas, sentado em sua poltrona, na sua casa ou no seu

escritório, você vai se conectar com aquela frequência, que é como uma onda de rádio: você sintoniza sua frequência, se conecta a ela, lembra do estado de transe, porque ele já é uma memória, já que você já entrou algumas vezes. Respira fundo, e toca sua testa. Aí você volta ao estado de relaxamento. Então é uma maneira de sintetizar e de deixar ainda mais rápido o seu acesso e para que você possa usar isso em qualquer lugar que você esteja.

COMO DEFINIR OBJETIVOS PARA AUTO-HIPNOSE

Como definir objetivos para que você possa atingi-los através de uma reprogramação mental? Eu falei anteriormente que nós só podemos alterar emoções, mas só podemos alterar como nós nos sentimos e nos colocarmos no estado emocional de recursos para mudar os nossos comportamentos. Não alteramos coisas físicas, não fazemos milagres, essa não é a nossa praia. Simplesmente melhoramos a nossa condição de vida através das nossas emoções e atingimos estados novos.

Para isso, a comunicação com o seu subconsciente deve ser bem clara e objetiva. Vou dar alguns exemplos. Vamos supor que o meu objetivo seja emagrecer. Obviamente, a auto-hipnose não vai emagrecer ninguém, mas eu descubro que o meu problema é que, quando eu chego em casa à noite, eu como tudo o que tem na cozinha e na geladeira. E esse é o gatilho que desperta o problema. Esse é o gatilho que eu posso utilizar de maneira inversa, por exemplo: “Toda vez que eu chego em casa e abro a minha geladeira, eu me sinto bem equilibrado e logo percebo que a fome passa.” Criei uma sugestão específica.

Vamos supor que você queira acordar de manhã com bom humor: “Quando acordar pela manhã, estarei com muito bom humor.”, foi uma sugestão específica. Vamos supor, também, que a sua vontade seja, às seis horas da tarde, ter disposição para ir à academia: “Todos os dias, às dezoito horas, quando chego em casa, eu me sinto completamente motivado e entusiasmado para colocar a roupa e ir para a academia.” Você está colocando sugestões de maneira objetiva, sugestões diretas, autossugestões diretas.

Vou dar mais um exemplo: Vamos supor que eu queira ter paciência com a minha esposa (ou com meu marido) e eu queira ter paciência naquele momento que aquela pessoa está brava. Você pode dizer a seguinte frase, não precisa entrar em um transe profundo, apenas relaxando e dizendo: “Eu tenho muita paciência com tal pessoa agora.”, “Eu tenho muita paciência com tal pessoa agora.” E essa fraseologia vai soar como um *input*, como um programa que você roda no seu computador. Você está instalando uma nova forma de pensar. Em estado de relaxamento, essa sugestão vai soar como uma flecha atingindo o seu subconsciente, reprogramando a sua mente. Lembre-se: sugestões curtas, diretas, objetivas, e você pode repetir duas, três ou quatro vezes para ampliá-la e

deixar esse caminho neural bem fortalecido, ok?

O PODER DO SUBCONSCIENTE (JOSEPH MURPHY)

Você conhece o doutor Joseph Murphy? Bem, ele foi o autor de um dos *best-sellers* mais vendidos de todos os tempos, chamado “O Poder do Subconsciente”. Esse livro, que já é bem antigo, ainda faz sucesso nos dias de hoje, por ser realmente muito objetivo e por ser um clássico sobre a mente humana. Joseph Murphy foi um grande influenciador da minha carreira, uma vez que entrei nessa jornada de aprender hipnose por conta desse livro, O Poder do Subconsciente.

Eu tinha catorze, quinze anos, mais ou menos. Tinha depressão e gagueira e, na época, eu não tinha condições de pagar uma terapia para me tratar. Aí, ganhei o livro “O Poder do Subconsciente” e comecei a aplicar as técnicas de auto-hipnose em mim mesmo. Cerca de um mês e meio depois, eu já não tinha mais gagueira e já me comunicava muito bem e, também, não tinha mais depressão. Eu costumo dizer que sei ter depressão e sei ter gagueira. Sim, se precisar gaguejar, eu sei como fazê-lo. Se precisar ter depressão, eu sei o caminho. Tudo que você já aprendeu, você sabe voltar até lá, mas, como eu não quero, eu instalei um novo programa em cima daquele. Então, vamos supor que eu tivesse um programa de gagueira e tenha dado um “basta!” nesse programa e tenha instalado um novo programa, baseado nos conceitos e nas técnicas de Joseph Murphy. Esse programa opera muito bem, mas, se eu quiser gaguejar, o programa antigo está instalado, ele não foi desinstalado; eu só instalei uma versão melhor — a melhor versão de mim mesmo no que diz respeito à fala, a melhor versão de mim mesmo em estabilidade, em alegria. Mandando a depressão para longe.

Os livros do Dr. Murphy, não só “O Poder do Subconsciente”, mas todos os livros dele, embora tenham uma linguagem bem repetitiva, vão direto ao ponto e ele fala de maneira bem clara: “Sente-se em uma posição confortável, feche os olhos, e declare tal frase com emoção.” Em seu livro, existem declarações para estados emocionais, declarações para dormir melhor, para acordar mais feliz, para ter um relacionamento melhor com a sua família, para emagrecer, enfim. Vários e vários tipos de sugestão. Indico a leitura dos livros do Dr. Murphy, pelo menos “O Poder do Subconsciente”, que vai ser um grande divisor de águas para você. Lembrando que subconscious é uma metáfora, como eu bem disse. Não é encontrado no cérebro. Use essa metáfora a seu favor, porque ela é muito

poderosa.

O PODER DO AGORA (ECKHART TOLLE)

Outro grande autor que foi muito importante para minha referência nesse mundo da hipnose, da meditação, foi Eckhart Tolle. Ele também escreveu um grande *best-seller*, chamado “O Poder do Agora”. Basicamente, ele fala nesse livro que você deve se colocar no estado presente. As pessoas estão no passado ou no futuro, não vivem a vida da maneira que elas merecem, porque estão preocupadas com coisas lá do passado, coisas que já aconteceram, ou preocupadas com coisas do futuro, que não aconteceram e, talvez, nem venham a acontecer. Ou seja, essas duas formas de viver são ilusões.

O passado não existe mais, é apenas uma conexão neural na sua mente à qual, se você quiser se conectar, obviamente passará pelo surgimento da emoção equivalente àquela memória. E o futuro? Para criar o futuro, você precisa combinar as imagens do seu passado, certo? Para imaginar uma coisa do futuro, você combina coisas do passado. E muitas pessoas estão preocupadas com o depois: “Hum... Será que mês que vem eu vou ter dinheiro para pagar as contas?”, “E se, na hora da apresentação do meu trabalho, eu travar e não falar bem?”, “E se tal coisa acontecer de maneira ruim?”, “E se eu fechar a minha empresa no ano que vem?”, “E se ninguém me quiser daqui a algum tempo?”.

Essas ilusões mentais são como visualizações, e visualizações criam a sua realidade, uma vez que o seu subconsciente acredita que aquilo é real. O que você imagina e o que você vê são a mesma coisa, então se as suas visualizações do futuro forem negativas, significa que você está introjetando programas errados na sua mente; programas que estão rodando informações deturpadas, informações de coisas que, na verdade, você não quer fazer. Pare de visualizar coisas negativas e comece a visualizar coisas positivas na sua vida. Ou, simplesmente, conecte-se com o estado presente.

Quando estiver fazendo algo, faça somente aquela coisa, esteja de maneira integral naquele momento. Se você estiver comendo alguma coisa, esteja ali presente; se você estiver brincando com seu(sua) filho(a), esteja com ele(a). Não esteja com a sua cabeça no trabalho. Eu costumo contar a seguinte metáfora: “Imagine que você está dirigindo o seu carro em uma estrada, e os faróis do seu carro iluminam alguns metros à frente. Você não sabe que daqui a dois quilômetros, por exemplo, tem uma curva muito perigosa, onde várias pessoas já se acidentaram. Mas, se você estiver indo a uma velocidade tranquila, se você

estiver segurando o volante conscientemente, passando as marchas de maneira consciente, quando essa curva chegar, você saberá reduzir, fazer a curva de maneira correta e passará por esta curva numa boa. Mas, se você estiver dirigindo com a cabeça no trabalho, ou no passado, ou no futuro, muito provavelmente você vai capotar o seu carro nessa curva.”

Então, esteja presente. Outra metáfora: “Você não precisa ver a escadaria, o final dela, o que tem depois. Não sabemos, de fato, como será a nossa vida, temos uma ideia e uma projeção. Então, suba o primeiro degrau e sinta-se seguro nele. Se estiver seguro, suba o segundo. E, simplesmente, foque os seus sentidos: “O que você está fazendo em tal momento?”. Se você está lavando a pia, sinta a temperatura da água, ouça o barulho que ela faz, sinta a temperatura ambiente e o que aquela sensação te traz.” Fazendo simples percepções do estado presente, você vai inibir as ilusões de passado e de futuro, porque essas ilusões são criadas pelo seu foco: enquanto você foca as ilusões, elas estão aí. Mas, quando você se traz para o momento presente, para automaticamente de se preocupar com passado e com futuro, e vive o presente. É claro que você vai, de maneira prática, ter uma agenda, datas, horários marcados, mas de que adianta, por exemplo, você se preocupar com alguma coisa, algum evento ao qual você tem que ir no próximo mês, sendo que o tempo não depende de você? Você só precisa ir no dia e estar vestido com tal roupa no dia. De que adianta sofrer por antecipação, pagar uma prestação de algo que não aconteceu, e talvez nem chegue a acontecer? O estado de meditação, como a meditação *mindfulness* e várias outras técnicas que eu ensinei até agora, por si só, já são terapêuticas. Já foi comprovado cientificamente que o estado de relaxamento por si só reduz os níveis de estresse e ansiedade. Com autossugestões, esse estado ficará ainda mais potencializado e os efeitos serão ainda mais duradouros.

HO'OPONOPONO

Falemos sobre a meditação Ho'oponopono, uma meditação havaiana que fez sucesso pelo mundo todo por ser tão simples e, ao mesmo tempo, eficiente. Como hipnoterapeuta, psicanalista, neurolinguista, percebo que, independente da história que eu conte ou da sugestão que eu dê aos meus clientes nos atendimentos, geralmente o que os clientes precisam é pedir perdão ou perdoar alguém, ou apenas lamentar um fato, sentir muito. Muitas vezes, eles só precisam ser mais gratos ou, simplesmente, precisam amar mais, que são químicas curativas. A química da gratidão, do amor, do “sinto muito” e do “obrigado”. Justamente essa fraseologia que a gente vai usar em estado de relaxamento.

“Corrigindo um erro” é o que significa Ho'oponopono. Então, pense em algo do passado que ainda te incomoda: um trauma, uma mágoa, um sentimento de frustração, uma vergonha, alguma coisa que te esteja atrapalhando ser uma pessoa mais saudável e mais leve. Use alguma das técnicas de relaxamento que eu ensinei e aplique a seguinte fraseologia: “Sinto muito. Me perdoe. Eu te amo. Sou grato.” Ou, use em voz reflexiva: “Sinto muito. Eu me perdoe. Eu me amo. Sou grato.”

Muitas vezes, só precisamos nos perdoar para ressignificar o nosso passado, ou perdoar alguém ou, simplesmente, um fato. Muitas vezes, precisamos apenas lamentar. Por exemplo, vamos supor que você tenha perdido um ente querido. Não tem como essa pessoa voltar, não é? Mas tem como você lamentar, você pode sentir muito; é um sentimento de consolo. Algumas vezes, precisamos agradecer; agradecer pelos problemas que você tenha enfrentado, agradecer pela vida, agradecer pelos golpes que você tenha tomado, pelas humilhações que você tenha passado, porque você aprendeu alguma coisa com tudo isso. E, muitas vezes, precisamos amar mais os outros, amar as experiências que passamos e amar a nós mesmos. Então, repetindo: “Sinto muito. Me perdoe. Eu te amo. Sou grato.”, essas frases somadas irão promover uma química cerebral muito positiva. Aí, sim, estamos falando de ressignificação, de mudança de caminho neural.

COMO CRIAR AUTOSSUGESTÕES E FRASEOLOGIAS HIPNÓTICAS

Quando vamos começar a criar autossugestões, vem a dúvida: “E agora? Eu já sei entrar em transe, mas ainda tenho dificuldade de saber como devo criar a tal sugestão hipnótica.” De maneira simples, você vai criar essas frases. Vou dar alguns exemplos. Você pode usar “mais e mais”; é algo muito poderoso. Nós usamos no seguinte contexto: “A cada dia, eu estou **mais e mais** confiante em mim mesmo. Tenho certeza de que relaxo **mais e mais** agora. A cada dia, **mais e mais**, eu estou concentrado nos estudos.” Outra fraseologia hipnótica é o “eu sou”. Quando você diz “eu sou” significa todo o seu sistema, você todo: “Eu sou bem-humorado”. É como se todas as células do seu corpo concordassem: “Eu sou muito bem-humorado”, “Eu sou muito feliz”, “Eu sou muito calmo”. Então, o “eu sou” é mais uma forma de você usar fraseologias combinadas com os objetivos que você quer atingir.

Se você quiser ser um pouco mais específico, você pode usar frases como “duas vezes mais” ou “o dobro”. Evite falar “oito”, “doze”, “dezesesseis vezes mais” porque são cálculos mais complexos, mas você sabe muito bem o que é o dobro - o que é o dobro de água, o que é o dobro do peso, o que é o dobro do tamanho. Seu cérebro entende essa sugestão. Então, por exemplo, você pode usar a seguinte frase: “Eu estou duas vezes mais relaxado agora. A cada contagem, eu fico mais e mais relaxado”. Se você sofre de timidez, por exemplo, pode usar “Estou ficando duas vezes mais desinibido agora. A cada minuto que passa, eu estou mais solto e desinibido”. Use “o dobro”, “duas vezes mais”: “Eu fico duas vezes mais satisfeito quando faço isso.”

Outras formas de usar frases é simplesmente aguçar os sentidos: “Eu sinto tal coisa”, “Eu me sinto muito bem assim”, “Eu ouço, na minha cabeça, uma voz dizendo: ‘Você é o cara!’”, “Eu vejo imagens muito positivas agora de tudo se realizando”, “Eu vejo tal problema se desfazendo e se transformando em soluções”, “Eu percebo mudanças muito grandes no meu corpo e na minha paz de espírito”.

E há frases que não devemos usar. Evite fazer declarações no futuro, porque o futuro não existe. “Eu vou ser feliz”. Quando? Que dia? De que jeito? De que forma? “Quando eu tiver uma casa, aí sim eu vou amar alguém.” Bom, quando? Não tem como saber. Se for amanhã que você vai obter a casa, ok, mas você não

sabe quando. Então, evite usar frases para o futuro.

Agora, o seu problema, vamos jogá-lo no passado. Imagine que você sofre de insônia, e que todos os dias você reclama para alguém: “Eu tenho muita insônia. Eu não durmo de jeito nenhum”. Comece a falar no passado: “Quando eu tinha insônia, era muito difícil, mas a cada dia eu tenho dormido melhor”. Você jogou o seu problema, que é o que você sente, para o passado. E o que está no passado existe? Não, né? Então, independente do que seja, jogue no passado, como se você contasse uma mentirinha inofensiva: “Olha, quando eu era uma pessoa antissocial, era difícil porque eu não me relacionava muito bem, mas, a cada dia, eu tenho me tornado mais e mais sociável”. Por mais que você ainda se considere antissocial, use essas frases. Você vai estar reprogramando a sua mente.

Outra forma de evitar frases erradas é o uso do “não”. O “não” foi uma criação do homem na nossa linguagem. A nossa mente funciona por imagens e ela não entende o “não”. Por exemplo: “Não pense em um macaco agora”. Em que você está pensando? No macaco. “Não pense no Pelé fazendo um gol agora”. Você pensou no Pelé. “Não pense na cor amarela”, “Não pense na cor vermelha”. A fraseologia das pessoas está toda errada: “Ah, eu não quero mais sofrer”, “Eu não quero ter relacionamentos ruins”, “Eu não quero ter dor de cabeça todo fim de tarde.” O que você está contando para o seu cérebro: que você vai ter isso. Tem pessoas que até entram em transe legal, só que, aí, elas afirmam: “Não quero mais sofrer nos meus relacionamentos”. Pronto, o que ficou para a mente dela é sofrer. Por mais que a mente consciente dela entenda isso, ela gerou uma imagem mental, um lapso de imagem, que significa ela sofrendo e isso não é legal. Então, evite usar a palavra “não”. Inverta, polarize, como dizia o Joseph Murphy. Ao invés de dizer “Não quero ter relacionamentos ruins”, diga “Quero ter relacionamentos saudáveis”. Ao invés de dizer “Não quero ter insônia”, “Quero dormir muito bem”.

Outra coisa que você pode usar é o gerúndio. Por exemplo: “Eu estou melhorando”. Vamos supor que alguém tenha notado que você está com dor de cabeça e você fale “É, eu estou com dor de cabeça”. Essa frase foi ruim, porque você confirmou que está com dor de cabeça e a dor pode continuar e, talvez, para você, soe muito mentiroso falar que a dor já sumiu, mas você pode dizer: “Olha, já está passando. Já está melhorando”. Você não mentiu. Óbvio que essa dor vai passar em algum momento, mas você já disse uma frase que isso está em processo, já está melhorando.

Evitar palavras como o “se” e o “será”, que não levam a nada. “E se tal coisa acontecer?”. O “e se” não existe, o “será” não existe. Então, use as suas frases em tom imperativo, no presente, indicativo. Afirme: “Eu sou feliz e a cada dia sou mais e mais feliz”, “Eu sou muito confiante”. Vamos supor que você quer estar feliz no Natal, ao invés de você falar essa frase no futuro, você já começa a afirmá-la no presente: “Eu já estou muito feliz pelo Natal, e, quando ele chega, estou ainda mais feliz”.

Perceba que tudo é, então, uma questão de programação neurolinguística, PNL - uso da linguagem para gerar uma mudança neural. A sua linguística reprograma a sua mente da maneira que você quiser. E você está sempre programando e reprogramando a sua mente, de maneira consciente ou inconscientemente. Você nem precisa de hipnose para isso; sempre que está reclamando, sempre que acorda dizendo “Hoje o meu dia será muito ruim”, “Hoje estou muito azarado”, assim será. “É, eu não durmo de jeito nenhum”: assim será. “Ah, eu durmo muito bem, onde eu me encosto, eu durmo”. Uma ótima crença essa; essa sim é uma frase muito positiva.

E você também pode substituir palavras. Ao invés de dizer “é difícil”, substitua por “é desafiador”. “Ah, matemática é difícil, hein?”, parece algo quase inatingível. Utilize: “É, matemática é desafiador, mas eu estou muito interessado em aprendê-la. Se eu me dedicar e estudar da maneira correta, tenho certeza de que posso aprender”. Veja que eu não disse que eu “vou” aprender, eu apenas mudei a minha crença de que, se eu fizer alguma coisa, aí sim, eu posso aprender.

REPROGRAMANDO A MENTE COM INSTALAÇÃO DE ÂNCORAS

Você sabe o que significa ancoragem? Bem, alguns psicólogos acham que âncoras tiveram influência do Condicionamento Clássico de Ivan Pavlov, médico russo que estudou o comportamento dos animais, mais especificamente dos cães. Ele promoveu uma série de estudos e pesquisas. Em uma delas, por exemplo, ele apresentou um pedaço de carne para os cães e percebeu que os cães produziam uma salivação querendo e desejando aquele pedaço de carne. Num segundo momento, ele apenas tocou um sino e mostrou o pedaço de carne. Os cães associaram que a carne e o sino significavam “hora da refeição” e produziam uma salivação. Numa terceira vez, ele não trouxe a carne, apenas o sino, e o tocou, e os cães produziram a mesma quantidade de salivação, porque eles ancoraram, eles associaram que uma coisa leva a outra. Mas a verdade é que as âncoras sempre existiram. Desde que existe o homem, existe “uma coisa que leva a outra”, um pensamento que ativa uma ação e assim por diante. Pavlov talvez tenha sido o primeiro a perceber e descrever esse fenômeno natural de causa e efeito que ocorre em nossas mentes. Posteriormente, os criadores da PNL, Richard Bandler e John Grinder, vieram a popularizar esse condicionamento clássico com o nome de âncoras e desenvolveram várias formas de se instalar e de se aplicar.

Para mim, âncoras são estímulos externos que geram estímulos internos. A nossa vida é repleta de ancoragens. Você tem um local que te faz lembrar de uma situação. Você tem um cheiro que lembra a sua infância. Você tem um abraço que te lembra de uma cena. Nós utilizaremos o poder das âncoras em auto-hipnose, em autoindução, para programarmos novos comandos em nós mesmos. As fraseologias ideais para criar âncoras são as seguintes: “Toda vez que X acontece, Y acontece.” O que é isso? Causa e efeito. “Toda vez que X acontece, Y acontece.”

Como você pode criar essas autossugestões em si mesmo(a)? Utilize frases em relaxamento — ou não, se for em relaxamento, será ainda melhor —, como, por exemplo: “Toda vez que eu acordo, eu estou muito bem humorado”, “Toda vez que eu abro a geladeira da minha casa, eu me sinto muito equilibrado sobre o que eu devo comer”, “Toda vez que eu chego em casa, eu sinto que eu devo ser mais amoroso com a minha família”, “Toda vez que eu abraço alguém, eu sinto muito amor”, “Toda vez que eu chego em casa do trabalho, eu sinto uma grande

vontade de ir para a academia”.

Você também pode usar toques fisiológicos no seu corpo para trazer essas sensações. Vamos supor que o seu objetivo seja ter mais foco para os estudos, seja estar disposto e focado para estudar. “Eu tenho andado com muita preguiça, procrastinando muito.” Porém, no seu subconsciente, você tem a memória de alguma vez em que você tenha estudado com muito afinco. Feche os seus olhos e conecte-se com uma cena de algum momento da sua vida em que você estudou com muito afinco e, de olhos fechados, continue esse exercício. Imagine como você estava naquele dia, o quanto você estava concentrado, a facilidade que você teve em fazer resumos, por associar o conhecimento, o quanto aquela matéria estava legal e o quanto você estava focado e concentrado. Quando você se sentir nesse estado de recursos, toque uma parte do seu corpo, por exemplo: “Toda vez que eu toco meu ombro esquerdo, eu me sinto concentrado e focado, como naquele dia, e eu posso estudar com muito foco e concentração”. Depois que você abrir os olhos, faça o teste: respire fundo e toque no seu ombro esquerdo. Você vai sentir a mesma emoção, a mesma ancoragem. Então, se você estava com preguiça, você vai começar a sentir vontade de estudar alguma coisa, interesse por fazer alguma coisa.

Vamos supor que o seu foco seja fazer atividades físicas, mas você também esteja bem cansado(a). Mesma coisa: feche os olhos, conecte-se com uma cena do seu passado em que você malhou muito bem, em que você estava bem-disposto(a). Quando estiver dentro daquela cena, você pode dizer a seguinte frase: “Toda vez que eu toco o meu peito, eu me conecto imediatamente com a vontade de fazer atividades físicas, como naquele dia. Toda vez que eu faço isso”. Muito bem. Você vai ter ancorado, criado uma programação. Para acessar essa programação de novo, para acessar esse programa, você não precisa estar em transe. Então, vamos supor que você chegue à sua casa e esteja preguiçoso e queira ir para a academia. Você não precisa entrar em transe hipnótico para isso, apenas lembre-se dessa ancoragem, respire fundo e toque o centro do seu peito. Você vai sentir isso.

Vamos instalar uma âncora para redução de ansiedade? Se você se considera ansioso(a), o que é um grande problema, inclusive para pessoas que passam por síndrome do pânico, feche seus olhos agora, e lembre-se de uma cena do seu passado em que você sentiu muita calma. Ou, simplesmente, imagine uma paisagem e um local bem bonito, em que você se sinta bem confortável e

agradável. Nessa paisagem, nesse local, você está respirando profundamente, gostando de estar nessa cena, associando-se a ela, entrando nessa cena, sentindo-se calmo e equilibrado. Imagine que você está inspirando uma luz azulada, muito refrescante, e você está expirando, exalando, uma fumaça cinza, colocando para fora as tensões, cansaços, preocupações. Inspire azul e solte cinza. E vai se purificando, se sentindo cada vez mais e mais relaxado(a). Ainda de olhos fechados, una suas mãos, e massageie-as uma contra a outra, ouvindo o barulhinho que faz, esse barulho de fricção de uma palma contra a outra, e afirme: “Toda vez que eu respiro e massageio uma mão contra a outra, eu me conecto a essa cena e fico muito calmo”. Muito bem, abra os olhos, você criou uma âncora.

Vamos supor que você esteja em um dia específico e comece a perceber que está ficando ansioso(a), que está perdendo o controle. Agora, ao invés de reclamar da sua ansiedade, você já tem o que fazer: pare o que está fazendo, respire fundo, e massageie as suas mãos. E pergunte-se: “Como eu estou?” Se você estiver calmo(a), pare por aí. Se ainda estiver ansioso(a), repita o processo: inspire, solte, massageie suas mãos e escute o barulhinho. Eu gosto muito dessa ancoragem, especificamente. Ela poderia ser qualquer coisa, poderia ser tocar o polegar no mindinho, poder ser tocar o ombro direito, não importa a forma, são apenas simbologias que vão fazer uma mudança neural. A âncora está no seu cérebro. Mas eu gosto muito dessa de massagear as mãos porque tem o elemento tátil, tem o elemento auditivo e tem o sinestésico da respiração. Por si só, ela já traz relaxamento. Ao programá-la, então, para essa finalidade, ela é muito mais poderosa.

E qual o objetivo da âncora? Trazer durabilidade para as suas sugestões. Sugestões sem emoção duram pouco, então, quando você faz uma sugestão e entra no estado emocional, ela tende a durar muito. Quando você ancora e repete essa âncora todos os dias, ela vira um programa, um hábito. Se você parar de praticar a âncora também, pode ser que ela perca a força e perca o sentido. Então, repita-a diariamente. As memórias mais duradouras são emocionais. A prova disso é que quando você tenta se lembrar da sua vida, você vai se lembrar de momentos que te marcaram emocionalmente, de forma negativa ou positiva: uma vez que alguém tenha te humilhado, uma vez que alguém tenha dito “Eu te amo”, uma vez que você tenha brigado com alguém, que você tenha tido uma frustração, ou do dia de um aniversário, por exemplo. Você não fica se

lembrando do que você comeu na padaria no dia três de janeiro de 1999, mas das memórias emocionais você se lembra. Então, entre em um estado emocional, conecte-se com isso e, quando estiver conectado, use a frase: “Toda vez que eu faço tal coisa, tal outra coisa acontece”, “Toda vez que eu coço minha cabeça, eu fico muito criativo”, “Toda vez que eu me deito em minha cama, eu sinto sono”.

As âncoras não precisam ser só toques, podem ser verbais, como eu disse: “Toda vez que eu tomo banho, eu me sinto muito criativo”. Foi uma âncora verbal, foi um comando. “Toda vez que eu vejo tal pessoa, eu me sinto muito descontraído e muito em paz”. Vamos supor que seja uma pessoa que lhe trazia um sentimento ruim, inverta isso: “Toda vez que eu vejo tal pessoa, eu sinto paz agora”. Isso foi uma âncora também, porque teve causa e efeito. Você pode usar e abusar das fraseologias de causa e efeito no seu dia a dia, agora que você sabe como usá-las. Você também pode usar frases como: “Quando tal coisa acontecer, tal outra coisa acontece”, “Quando eu chegar na minha casa, eu vou estar muito feliz”, “Quando eu tomar um copo d’água, vou perceber que a vontade de fumar sumiu”. Use o “quando”, porque gera expectativa. Use-o toda vez, porque ele dá impressão de continuidade e crie suas próprias autossugestões.

VISUALIZAÇÕES COM SUBMODALIDADES

Visualizações são muito importantes. Este é meu tema predileto e eu o pratico de forma especial, usando as submodalidades. Antes de falar sobre as submodalidades, deixe-me contar um pouquinho sobre Napoleon Hill. Foi um jornalista contratado pelo magnata Andrew Canegie para saber quais eram as características em comuns dos homens mais ricos e influentes de sua época. Napoleon estudou nomes como: Thomas Edson, Graham Bell, Henry Ford, John Rockefeller, Theodore Rossevelt, dentre outros. Esse trabalho durou 20 anos. Entrevistou líderes, empreendedores, inventores. Ele começou a perceber várias coisas em comum entre esses grandes gênios, e sabe qual era uma das coisas em comum? Todos eles visualizavam o que queriam muito antes de obter essas coisas. Henry Ford já imaginava carruagens sobre rodas com pneu de borracha, Thomas Edison, que foi o criador da lâmpada elétrica, imaginava cidades iluminadas. E tudo isso saiu da cabeça de alguém, tudo que existe hoje, que foi construído pelo homem, tudo saiu da cabeça do homem, seja de vários homens (e mulheres) ou de um(a) só.

Aponte uma coisa que o homem fez que não saiu de sua imaginação. Você se lembra que eu falei que visualizar alguma coisa e ver a olho nu é a mesma coisa para o cérebro? Só de você começar a imaginar que uma coisa já está sendo resolvida, já é muito terapêutico. Vou dar um exemplo: eu tive uma aluna que subiu 17 andares de escada na Av. Paulista, em São Paulo, para fazer meu curso de hipnose porque tinha fobia de elevador. Você sabe o que eu fiz? Eu simplesmente pedi que ela imaginasse que já tinha descido de elevador junto comigo e que estava almoçando com os alunos. E, ao almoçar com os alunos, ela contava sobre o quanto foi fácil descer de elevador. Depois, pedi para ela imaginar que havia subido e descido, subido e descido N vezes o elevador, e que isso, para ela, era a coisa mais fácil do mundo. Ao visualizar-se fazendo isso, ela criou um novo caminho neural e para o corpo dela repetir isso foi a coisa mais fácil. Eu criei uma memória falsa, mas um estímulo neural novo. E, à medida que eu repeti, eu tornei essa conexão mais forte. Depois, entramos no elevador, fisicamente, e ela passou por esse processo com facilidade.

Falamos anteriormente sobre como criar autossugestões, porém algumas pessoas entram tão fundo na auto-hipnose que têm dificuldade de verbalizar, de fazer uma autoafirmação, mas conseguem muito bem visualizar. É aquele ditado:

“Um quadro vale mais que mil palavras”. Vamos supor que o seu objetivo seja tornar-se confiante para uma palestra que você queira dar. Você pode criar a frase: “Eu sou muito confiante, e eu tenho certeza de que, no dia da palestra, a minha confiança é muito elevada”. Essa frase é poderosa, mas algo mais poderoso do que isso é uma visualização, uma tela mental, em que você já se visualize dando essa palestra no seu melhor estado de confiança. Imagine só! E essa visualização tem cheiro, tem cor, tem som, tem pessoas, tem emoção. Quantas micro sugestões há nessa tela mental? Quanto essa tela mental, unida à sua emoção, vai reprogramar sua mente de maneira mais forte do que uma simples autoafirmação? E se você visualizar e ainda autoafirmar ao mesmo tempo? Tudo isso vai ficar ainda mais forte.

E o que são as submodalidades? Bom, muitas pessoas vão visualizar uma coisa e aquilo fica nebuloso, fica embaçado, em preto-e-branco. Todos podemos imaginar; não existe uma pessoa que não imagina. Formam-se imagens na cabeça do deficiente visual, também. Tanto que existem museus com esculturas de deficientes visuais, em que eles fazem a representação de cachorros, de bicicletas, de casas. Todos visualizamos, porque, se não, você não voltaria para a sua casa. Como você sabe voltar para a sua casa? Você tem uma imagem, que tem uma esquina, uma rotatória que vira à direita, depois um barzinho onde você vira à esquerda e chega à sua casa. Porém, algumas pessoas têm dificuldade de frisar a imagem e tem a impressão de que essa visualização está embaçada, fraca, nebulosa. Muito simples resolver isso com treino e trazendo mais e mais recursos. Por exemplo: visualize uma praia. A pessoa pode dizer: “Ah, não estou visualizando”. Sinta os seus pés tocando uma areia bem fofinha. Escute as ondas do mar. Sinta o cheiro da maresia. E, à medida que você caminha em direção ao oceano, passando por aquela areia fofinha, você começa a pisar uma parte mais úmida e logo começa a perceber que aquelas ondas vão tocando os seus pés, molhando seus pés, e aquelas ondas espumadas e refrescantes. Perceba que eu não usei a palavra “veja”, “note”, eu apenas falei “perceba”, “sinta”, e, obviamente, a imagem começa a surgir.

Utilizei submodalidades, que são a forma como nós percebemos o mundo. Nós temos as modalidades, que são os nossos sentidos visual, auditivo, tátil, cinestésico — que vai englobar o gustativo, o olfativo — e nós temos as submodalidades. Por exemplo, submodalidades auditivas: “alto”, “estalo”, “som baixo”, “estrondo”, “ruído”, “ranger”; submodalidades visuais: “fluorescente”,

“colorido”, “preto”, “branco”, “amarelo”, “embaçado”; submodalidades olfativas, como “fedido”, “cheiroso”, como gustativas: “azedo”, “amargo”, “doce”, “aveludado”, “cremoso”. Nós temos as submodalidades táteis, por exemplo, alguma coisa é lisa, outra é rugosa, outra é pontiaguda. Então, você percebe o mundo por meio delas e pode usá-las na sua visualização.

Então, vamos supor que João queira ser promovido a diretor da empresa e ele seja subgerente, e todos os dias ele comece a fechar os olhos e visualizar que ele vai ser o novo diretor da empresa. Todos os dias ele faz isso. O cérebro dele começa a acreditar que ele já é o diretor e vai começar a dar toques para ele. O subconsciente vai começar a conversar com ele: “Olha, João, você quer ser o diretor? Então, vista-se melhor. Olha, se você vendia para cinco clientes em vinte minutos, você vai ter que vender para dez, cara. Você vai ter que chegar mais cedo, vai ter que sair mais tarde.” Obviamente, o João vai começar a mudar o seu comportamento e vai começar a almejar essa vaga. Isso vai aumentar as probabilidades de ele chamar a atenção do chefe e de ser promovido.

Eu poderia explicar essa situação pelo viés da lei da atração, porém, entraria em um campo mais abrangente, que é a mecânica quântica, um assunto muito interessante, mas que requer outra explicação. Então, esqueçamos algo que eu não posso comprovar e falemos do subconsciente. Você concorda que o subconsciente do João vai começar a criar novos hábitos, novos comportamentos e, de tanto ele visualizar essa cena, de tanto acreditar nisso, ele vai mudar suas atitudes, vai mudar suas estratégias e vai começar a concorrer a essa vaga? Agora, pegue essa informação e replique-a para todas as possibilidades que você pode ter: visualize-se malhando melhor, sendo uma pessoa mais calma, mais bem-humorada, mais paciente. E, mais do que visualizar, coloque elementos táteis, olfativos, gustativos, visuais, coloque emoção, coloque pessoas te cumprimentando e te parabenizando nessa cena pelo seu sucesso e se associe a essa cena, entre dentro dela. Ela será muito mais efetiva. Unido a visualização às submodalidades sensoriais, sua visualização será muito mais rica de recursos, o que vai soar como várias e várias microssugestões para o seu subconsciente, fazendo com que você atinja o seu objetivo de maneira mais rápida e eficiente.

COMO ENTRAR NO ESTADO IDEAL DE RECURSOS EMOCIONAIS

Como acessar uma emoção ideal para o que você precisa? Vamos supor que você tenha uma prova, um concurso ou uma prova de vestibular e você tenha estudado bastante, saiba o conteúdo, mas, no dia da prova, você fique muito nervoso ou aconteça alguma coisa em sua casa, alguma briga, por exemplo, que te desestruture e aquilo esteja prestes a acabar com o seu sonho. E aí, o que você faz? Aceita aquilo? Eu tenho uma dica: Teve alguma vez na sua vida em que você se manteve calmo e equilibrado? Teve alguma vez na sua vida em que você se manteve indiferente? Com certeza, né? Nós passamos por todas essas emoções na vida. Então, conecte-se a esse sentimento. Por exemplo: feche os olhos e lembre-se de uma vez que você sentiu indiferença por alguma coisa. Sinta a indiferença, agora, pela briga que houve na sua casa. Lembre-se, também, de um dia em que você tenha sentido muita paz. Talvez você não se lembre de um dia em específico, mas de uma época ou simplesmente da sensação que é estar em paz e estar confiante. Conecte-se a essa cena. Encha-a com submodalidades. Associe-se a essa cena e sinta tudo isso no seu corpo se expandir. E aí, você cria uma frase. Por exemplo: “Toda vez que eu bater uma palma, eu me coloco no melhor estado de concentração para fazer uma prova”. Isso! E, na hora, você percebe que você amplia a sua percepção, a sua capacidade de observação, e consegue entrar para fazer uma prova com muito mais foco e concentração.

Algumas pessoas, por exemplo, têm dificuldades para dormir, simplesmente porque estão em outro estado. Estão em um estado de nervosismo ou de preocupação. Mas ainda existe uma memória no subconsciente dessas pessoas de algum dia que elas sentiram sono e de como é a sensação do sono. Você concorda que existe uma estratégia por detrás do sono, existe uma sensação, um sentimento, existe um sentir? Eu, por exemplo, entendo o sono como um convite. Eu começo a falar com voz de sono, vou me conectando. Logo, aquilo vai me dando sono. Lembre-se dessa sensação, entre nessa cena, e crie uma sugestão: “Toda vez que eu me deito na minha cama, eu sinto um profundo sono, uma vontade irresistível de dormir”. Crie também uma visualização: “E, quando eu acordo de manhã, eu tenho certeza de que dormi muito bem. E todas as noites de sono para mim são profundas, ininterruptas e prazerosas”. Veja: você criou uma visualização de que você dorme bem e você criou uma visualização de você acordando no dia seguinte lembrando-se de o quanto foi

prazeroso dormir. Usou afirmações do presente, usou visualizações do futuro. Lembre-se de que usar fraseologias do futuro não é legal, mas usar visualizações do que você quer ver se realizando faz todo sentido.

Então, basicamente, você pode acessar qualquer estado de recursos emocionais na hora que você quiser, basta que você se lembre de alguma vez em que você teve aquilo. Vamos supor que seja alguma coisa que você não tem: lembre-se de alguém que tenha. Vamos supor que eu queira me sentir alegre e solto em uma festa. “Ah, mas eu nunca fiquei alegre e solto em uma festa”. “Ah, mas eu conheço um primo ou um amigo que é assim: quando chega a uma festa, ele é carismático, descontraído. Ele logo interage com as pessoas”. Conecte-se a essa cena. Lembre-se de como essa pessoa faz isso, modele o que ela faz, busque as estratégias que ela usa para fazer isso e introjete no seu subconsciente: “A partir de agora, eu ajo como tal pessoa. Eu me sinto desinibido como ele(a). Eu me sinto carismático, solto e descontraído, e isso é natural para mim agora”. Você também pode instalar uma âncora: “Toda vez que eu aperto a minha mão esquerda e abro ela novamente, estou no melhor estado de recursos para estar sociável em uma festa”, por exemplo.

Não importa a maneira que você programa o seu corpo e as suas ferramentas. Tudo está no seu cérebro. São apenas formas e simbologias de trazer o estado emocional. Então, feito isso, você pode usar os melhores estados nos melhores momentos, atingir o seu melhor estado de recurso, a melhor versão de você mesmo para o que você precisa, quando você precisa. Lembre-se: você está no comando o tempo todo, você é o navegante dessa grande sala de controles que se chama “mente”, e só você pode controlar tudo isso.

CONTROLE DE DOR COM AUTO-HIPNOSE

Vamos falar agora sobre dores — exatamente: como diminuir dores ou como, simplesmente, fazê-las sumir. Primeiro, procure um médico e veja se essa dor que você sente não é algo crônico, algo inflamatório ou algo recorrente. Nós podemos atuar apenas sobre o controle da dor. Se você tem uma enxaqueca que tem uma causa nutricional ou hormonal, por exemplo, vamos tirar essa dor em auto-hipnose, mas, obviamente, ela vai voltar, porque você não está mexendo na causa, ok? Mas, se for uma dor emocional, você conseguirá tirá-la e, provavelmente, ela não voltará. Então, certifique-se disso.

Você se lembra das submodalidades? Que tal se você transformar a sua dor em uma fruta? Vamos supor que você esteja sentindo uma dor de cabeça muito grande. Feche os olhos ou, simplesmente, entre em um estado de relaxamento usando qualquer uma das autoindução ensinadas anteriormente. E aí, você visualiza que a sua dor se transformou em uma grande melancia. Comece a brincar com as submodalidades dessa melancia: qual o peso dela, qual o tamanho dela? Você sabe muito bem as submodalidades das frutas, não é mesmo? Então, imagine o gosto da melancia na sua boca. Diminua essa melancia, e transforme ela em um abacaxi. Imagine que você está mordendo um abacaxi agora e imagine o gosto do abacaxi, a textura do abacaxi quando você passa a mão sobre ele enquanto ele ainda está intacto. Transforme esse abacaxi em uma laranja e lembre-se do gosto de um suco de laranja bem geladinho passando pela sua garganta. Transforme essa dor em um morango, um pouco docinho, um pouco azedinho, que você morde lá nos últimos dentes da sua boca. Transforme essa dor em uma uva, que você estoura na sua boca e que você engole inteira. Abra os olhos e procure a dor. Provavelmente, a dor vai ter sumido. Faça o teste. Ou, simplesmente, a dor vai ter diminuído muito, porque mudamos a representação da dor, você deu a ela uma forma de fruta, e foi alterando e manipulando essa forma.

Você pode fazer isso com figuras geométricas, também. Vamos supor que você determine que essa dor está no nível oito numa escala de zero a dez, sendo dez máxima dor, zero mínima dor. E você afirma que essa dor é um quadrado vermelho de número oito, de intensidade oito. Imagine ela diminuindo, virando um quadradinho de número sete, da cor laranja; virando um quadradinho amarelo, de número seis; azul, de número cinco; verde, de número quatro;

marrom, de número três; branco, de número dois. Até que vira um grãozinho de areia na sua mão, que você assopra e ela vai embora.

Você também pode usar bolas. A dor que você sente — seja na cabeça, nas costas, onde for — pode ser uma bola de basquete. Lembre-se do peso da bola, do som que ela faz quando quica no chão. Essa bola vira uma bola de vôlei, bem mais leve. Vira uma bola de tênis, amarelinha, com aqueles pelinhos, aquelas listras brancas. Vira uma bola de pingue pongue — lembre-se do som da bola de pingue pongue. E vira uma bolinha de gude. E você está num oceano agora, em cima de um barquinho, segurando uma bolinha de gude. O oceano é tão grande, né? A bolinha é tão pequena que, se você jogar essa bolinha, ela vai sumir, não é mesmo? Então, jogue a bolinha, e ela vai embora. Você pode usar essa técnica de diminuir as submodalidades ou, simplesmente, de jogar alguma coisa fora com qualquer sentimento. Não precisa ser só dor, qualquer coisa emocional, qualquer sentimento. Está com raiva de alguém? Transforme-a em um grande balão que você estoura com um alfinete. Você tem mágoa de alguém? Transforme isso em uma fotografia, que você rasga e joga no fogo. Você tem preguiça? Imagine que essa preguiça se transformou em uma pedra, que você atira para bem longe.

Assim, você vai conseguir trabalhar com as submodalidades, mandando para longe os sentimentos ruins e, obviamente, reprogramando a sua mente. No seu cérebro, vão acontecer uma série de sinapses novas, de reconexões novas, e de liberação de endorfinas que vão inibir a sensação de dor, gerando uma analgesia, ou, se for um sentimento, gerando uma ressignificação desse sentimento.

AUTO SWISH

A técnica “Efeito Swish” foi desenvolvida pela Programação Neurolinguística, por Richard Bandler e John Grinder, e, basicamente, significa uma troca de imagens, uma sobreposição de imagens, em que você vai pegar o que você não quer e vai substituir pelo que você quer. O segredo dessa técnica é a velocidade, repetição, o impacto e a sobreposição de imagens. Claro, mudando o estado emocional quando houver essa troca. Vou dar um exemplo de Auto Swish. Vamos supor que fique vindo repetidamente à minha mente uma lembrança ruim de uma pessoa que faleceu — um parente, pode ser um avô, um tio — e, sempre que alguém fala nessa pessoa vem um sentimento ruim e a imagem ruim atrelada a essa pessoa. E eu não queira sentir isso, eu queira me lembrar dessa pessoa bem, porque ela era uma pessoa alegre, feliz, fazia almoço para nós. Ele era muito legal, era piadista, era uma pessoa engraçada. Como eu conto isso para minha mente?

Simplesmente, você pode entrar no estado de relaxamento, ou apenas fechar os olhos — quando usamos submodalidades, não é necessário transe profundo. Então, quanto mais recursos houver na sua visualização, mais você consegue reprogramar sua mente, independente do estado hipnótico. Então, você pode fazer esse exercício apenas fechando os seus olhos — e imaginando uma tela mental com a pessoa que se foi. Provavelmente, nessa tela mental, você vai ver uma cena de velório ou uma cena muito triste; uma sensação muito ruim. Veja como está essa cena: se ela estiver colorida, deixe-a em preto-e-branco; se ela estiver grande, deixe-a menor; agora, transforme-a em uma tela de televisão de plasma, em que estão passando essas cenas ruins. E, na sua mão direita, você tem uma pedra. E, nessa pedra, tem a imagem que você quer ver dessa pessoa: a imagem dessa pessoa feliz, alegre, descontraída. Respire fundo, conte de um a três, e jogue essa pedra com toda a sua força, estilhaçando o vidro dessa televisão, substituindo a imagem. E agora, a imagem que aparece é a dessa pessoa feliz, em uma imagem colorida, grande, bonita e você está muito feliz com isso.

Ok, só de ter feito essa troca de imagem já deve ter reprogramado a mente. No entanto, a nossa mente aprende por velocidade e repetição. Por isso minha sugestão é: “Repita várias vezes essa técnica, cada vez mais rápido. Repita oito, dez, doze vezes”. Então, você pode, por exemplo, colocar-se no estado de

expectativa. Respire fundo, um, dois, três, jogue a pedra e troque a cena. Rebobine a fita, um, dois, três, jogue e troque. Rebobine, um, dois, três, jogue. Um, dois, três, jogue. Um, dois, três, jogue. Jogue. Jogue. Jogue. Jogue. Jogue. E agora fica aquela tela bem bonita do que você quer.

O que é que você quis contar para a sua mente? Que quando o seu cérebro tenta acessar a imagem ruim, obviamente ele acessa a imagem positiva. Houve uma reprogramação mental. E você pode usar isso para qualquer coisa. Por exemplo: uma crença negativa, “Não consigo emagrecer”. Visualize uma cena em que você não consegue emagrecer, em que é muito difícil, em que você se sente para baixo, desanimado(a). Crie uma imagem mental que você vai jogar — pode ser uma foto que substitui outra, pode ser uma fumaça que é substituída por outra, pode ser uma tela de cinema que é substituída por outra. Não importa. Precisa ter velocidade, impacto e sobreposição de imagens. Então, visualize agora uma cena que você vai jogar e vai substituir a cena da crença limitante de que você não consegue emagrecer. E, essa cena em que você consegue emagrecer, deixe-a bem colorida, bem bonita, enquanto a outra, a antiga, que seria a cena de você se sentindo mal, não conseguindo emagrecer, vai ficando embaçada, bem envelhecida, enfraqueça os recursos dessa cena. Crie expectativa e substitua. Troque a cena. Repita. Troque. Repita. Troque. Repita. Troque. Troque. Troque. Troque. Cada vez mais rápido. E, agora, tente pensar na crença limitante. O seu cérebro, ao tentar acionar a crença limitante de que você não consegue emagrecer, vai acionar a crença de que você consegue, se você seguir as estratégias corretas.

Você também pode usar essa técnica, Auto Swish, para reprogramar outras crenças limitantes, outros comportamentos, como, por exemplo, “não consigo acordar cedo”, “não consigo dormir bem”, “tenho dificuldade nos relacionamentos”, “sou uma pessoa mal-humorada”, “tenho pensamentos negativos”. Pegue o seu pensamento negativo, crie uma tela para ele. Agora, enfraqueça a tela, deixe-a bem fraquinha, e substitua com uma nova imagem de que você agora tem pensamento leve, de que, agora, você tem pensamentos nobres, pensamentos prósperos, pensamentos positivos. Troque. Você pode usá-la, também, para crenças financeiras, como “não consigo ganhar dinheiro” ou “ganhar dinheiro é muito difícil”. É uma crença, não é? E essa crença pode ser substituída com essa técnica de Efeito Swish. Isso vai mudar os seus comportamentos, então use o Auto Swish para qualquer coisa que você queira

trocar; qualquer pensamento ou padrão que você queira substituir por outro, mas lembre-se de usar os elementos impacto, sobreposição de imagens e velocidade e de acessar um novo estado emocional, porque é assim que o cérebro aprende.

PROTOCOLO “NAVES” PARA AUTO-HIPNOSE EM 7 PASSOS

Agora, vou ensinar a você o protocolo “Naves”, que transformou a minha vida, que transforma as minhas crenças em crenças positivas e que me coloca no meu melhor estado de recursos sempre que eu preciso. Quero ensiná-lo a você, porque é um conjunto de técnicas que funciona muito bem por ser direto, por ser objetivo. Então, independentemente do que você queira (re)programar na sua mente, seja uma crença, seja um hábito, um comportamento ou um novo valor, você conseguirá fazê-lo por meio deste protocolo, da repetição e da manutenção dele. Ele funciona em sete passos.

Vamos ao primeiro passo: tudo começa com uma autoindução. Então, simplesmente, use qualquer autoindução que você aprendeu até aqui. Fique à vontade, escolha uma. O segundo passo deste protocolo é a declaração verbal: você vai declarar verbalmente, em voz alta, aquilo que você quer. Vou colocar um exemplo: “Quero me sentir motivado(a) para trabalhar melhor”. Vamos supor que esse seja o seu objetivo. Então você vai entrar naquele estado de relaxamento e vai afirmar: “Eu me sinto motivado(a) para trabalhar melhor, cada vez mais e mais”. Essa foi a declaração.

O terceiro passo é a visualização criativa. Você vai visualizar uma tela mental, uma cena com o que você quer se tornando realidade. Então, se você quer se sentir motivado(a) para trabalhar bem em alguma coisa, visualize essa cena agora. Feche os olhos e crie essa cena mental aí, na sua mente. Muito bem. Pode ficar o tempo que quiser fazendo isso.

O quarto passo é você se associar a essa cena, porque, provavelmente, você está vendo essa cena de longe; você está vendo o que você quer, o seu sonho ou o seu objetivo sendo realizado de longe. Associe-se a essa cena, entre nela e encha-a de submodalidades. Coloque som, cheiro, toque, emoção, alegria, pessoas — coloque todas as visualizações, todos os recursos que você puder colocar nessa imagem agora.

O quinto passo, também muito importante, é o sentir. Sentir tem a ver com sentidos e, também, tem a ver com as submodalidades. Você vai sentir tudo com o objetivo de se emocionar, de sentir cinestesicamente. Então, se você quiser se sentir motivado(a), sinta a motivação. Se você quer se sentir alegre, sinta alegria. Se você quer se sentir realizado, sinta a realização. Traga a emoção. Muitas pessoas, ao fazer este meu protocolo, choram neste momento — ótimo! Isso vai

contribuir para aumentar sua química cerebral, vai contribuir para você se colocar no melhor estado de recursos. Então, se emocione de verdade, sinta aquilo que você quer.

O sexto passo é agradecer. Isso mesmo, gratidão. A gratidão é uma química muito poderosa, porque, quando você agradece por uma coisa que você não tem, você está contando para o seu cérebro que você tem. Vamos supor que eu queira me sentir realizado por alguma coisa que eu queira fazer, só que isso vai ser daqui a um tempo. Eu já posso criar essa gratidão em mim: “Eu sou muito grato por realizar tudo isso”. Perceba que eu não falei “Eu vou ser muito grato”, eu disse “Eu sou muito grato por realizar tudo isso”, como se não existisse tempo e, por agradecer, o meu cérebro, o meu subconsciente, todo o meu sistema começa a trabalhar em direção a isso. Vamos supor que o meu objetivo seja me tornar uma pessoa mais magra — dez quilos mais magra, por exemplo — e eu queira iniciar um programa de dieta, um programa de atividades físicas. Eu posso declarar verbalmente, visualizar, me associar à cena, me emocionar sentindo-me magro, tendo alcançado o estado de satisfação corporal, do meu peso ideal, e eu posso, também, agradecer: “Agradeço por atingir o meu peso ideal, por emagrecer e eliminar dez quilos. Eu sou muito grato e muito feliz por isso”. Veja o poder dessa afirmação, o quanto ela é preciosa.

E o sétimo passo significa soltar, desapegar, deixar ir, porque não adianta nada você fazer tudo isso e ficar se cobrando quanto ao resultado. “Hum, será que já deu certo? Será que vai acontecer mesmo?” Porque, aí, você vai por a crença limitante e vai anular tudo, concorda? Então, pense assim: você já mandou o e-mail. Você não vai ficar ligando para a pessoa, perguntando “E aí, recebeu?”. Não. Você já mandou a mensagem para o seu subconsciente, então acredite que a sua mente está trabalhando com isso. Não fique se cobrando. Solte. Deixe essa energia fluir. O que você pode fazer é repetir esse exercício todos os dias, pelo menos cinco minutos do seu dia. Então, se o seu objetivo é emagrecer dez quilos, crie essa visualização, aplique este protocolo em sete passos todos os dias durante cinco a dez minutos. Isso só vai fortalecer as suas conexões neurais. Isso só vai expandir a sua caixa de ferramentas, só vai te colocar mais focado, te trazer mais estratégias, mais recursos para você atingir o que deseja.

Se o seu objetivo é encontrar um novo amor, aplique tudo isso. Não quer dizer que o seu novo amor vai cair no seu colo, mas você vai se colocar em uma postura de maior sedução ou de maior conquista, você talvez saia mais de casa,

fique mais atento às pessoas que te cercam e, provavelmente, encontre um novo amor. Se você quiser usar este protocolo para quebrar as crenças limitantes com relação a dinheiro e acreditar que você pode ganhar mais dinheiro, não significa que o dinheiro vai cair na sua mão, mas você vai começar a pensar de maneira criativa, vai começar a se tornar um melhor vendedor, vai buscar estratégias para vender melhor, vai alterar a sua crença e o seu comportamento.

Estou falando de coisas atingíveis, coisas plausíveis; a tudo que é atingível e que é plausível, você pode aplicar este protocolo. Vamos resumi-lo, então?

- Primeiro passo: autoindução. Escolha qualquer uma das induções que eu ensinei, pode ser a de Dave Elman, pode ser a minha, Lucas Naves, pode ser os *pranayamas*, pode ser a de Betty Erickson, a que você quiser. Entre nesse estado, ok? Relaxe.
- Segundo passo: declaração verbal. Declare com emoção, com vigor. “A cada dia, eu me sinto mais de tal forma”. Declare com energia, expresse as palavras, coloque postura, tom de voz. Vai fazer toda a diferença.
- Terceiro passo: a visualização. Cheia de recursos, como eu bem expliquei, com muitas submodalidades.
- Quarto passo: associação à cena. Você vai entrar dentro da visualização — além de ver —, imagine que ela esteja em uma tela de cinema, você flutuando e entrando dentro dela agora. Ou seja, você está dentro do filme, é muito mais real.
- Quinto passo: sentir, emocionar-se, acessar emoções como felicidade, ou realização, ou bom-humor, alegria, satisfação. Qualquer estado emocional positivo vai ser útil, desde que ele seja congruente com o seu objetivo.
- Sexto passo: gratidão. Agradeça verbalmente, declare verbalmente agora: “Eu sou muito grato por tal coisa acontecer na minha vida”. Faça de conta que aquilo já é real, que aquilo já está na sua vida. Não é que vai acontecer, não, já agradece. Quando você recebe um presente de alguém, o que você fala? “Muito obrigado!”, e aí você sente gratidão. Que tal você sentir gratidão antes de receber o presente? É isso que eu estou dizendo: você vai estar mais preparado para receber o presente;
- E o sétimo passo: soltar, desapegar, parar de se preocupar com isso.

Você já mandou o e-mail, então não fique cobrando, solte essa informação. Apenas fique em sintonia com ela e refaça esse processo todos os dias, por cinco ou dez minutos, porque o cérebro aprende por repetição, então faça isso todos os dias.

Resumindo:

- 1) Autoindução ou simplesmente “concentração”
- 2) Declaração verbal
- 3) Visualização dissociada com submodalidades
- 4) Entrar na cena (Associação), com submodalidades amplificadas
- 5) Sentir como real
- 6) Agradecer
- 7) Soltar

Conecte-se com isso, porque você vai fortalecer esse caminho neural, vai haver uma mudança neural do seu estado atual para o seu estado desejado. E essa química cerebral vai ser forte, essa mudança neural vai ser forte, e o seu objetivo será muito mais atingível, estará muito mais próximo de você, a cada dia mais e mais. Bom treino!

AGRADECIMENTOS

Chegamos ao final deste livro e eu só tenho a agradecer a você pela paciência e confiança no meu trabalho. Neste material, você aprendeu muitas técnicas importantes, que levei bastante tempo para aprender e desenvolver e que, agora, ensino a você de maneira rápida e objetiva. Aproveite e lembre-se que o mais importante é colocar todo o aprendizado em prática. Meu maior propósito e felicidade é a sua transformação pessoal.

Deixo registrado aqui meus sinceros agradecimentos a Deus em primeiro lugar, à minha *ghost writer* Sabrina Silva por todo o esforço e dedicação em transcrever este material. Ao Luiz Becker por toda editoração desse livro. Agradeço ao meu parceiro profissional Fernando Projette. E principalmente à minha família por permitir que eu dedicasse tempo em prol desse livro e a você por confiar nesse trabalho e por acreditar no poder da sua própria mente. Um forte abraço!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BANDLER, Richard; GRINDER, John. Sapos em príncipes - Programação Neurolinguística. São Paulo: Summus Editora, 1982.
- BANDLER, Richard. A estrutura da magia: um livro sobre linguagem e terapia/ Richard Bandler e John Grinder, tradução de Raul Bezerra Pedreira Filho; Rio de Janeiro: LTC, 2017. Primeira edição em 1975.
- BANDLER, Richard. Ressignificando: programação neurolinguística e transformação do significado/ Richard Bandler e John Grinder, tradução de Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus. 1986.
- BANDLER, Richard. Tenha agora a vida que você quer. 2º Edição, editora Lua de Papel, Alfragide, 2015.
- BANYAN, Calvin D.; KEIN, Gerald F. Hypnosis and Hypnotherapy: Basic to Advanced Techniques for the Professional. Abbot Publishing House, 2001.
- DILTS, Robert B. Crenças: caminhos para a saúde e bem-estar / Robert Dilts; Tim Hall-bom; Suzi Smith – São Paulo: Summus, 1993.
- ELMAN, Dave. Hypnotic state. Glendale: Westwood Publishing, 1964.
- FERREIRA, Marlus Vinicius Costa. Hipnose na prática clínica. São Paulo: Atheneu, 2003.
- FONTOURA, Ismael. Tudo Sobre Neurociências Das Ondas Cerebrais. 2017. Disponível em: <<https://hipnosecomneurociencias.com/neurociencias-das-ondas-cerebrais/>>. Acesso em: 10 ago. 2020.
- HALEY, Jay. Terapia não convencional: as técnicas psiquiátricas de Milton H. Erickson. São Paulo: Summus, 1991.
- HENRIQUE, L. Potencialização Cerebral, UFRJ, 2006.
- HILGARD E. R. Hypnotic susceptibility. New York: Harcourt, Brace & World, 1965.
- IRWIN UMBAN. Tony Robbins Unleash The Power Within 2017 Priming Guided Meditation. 2017. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=2N1Tu0xgJT0>>. Acesso em: 4 ago. 2020.
- JACQUIN, Anthony. Reality is Plastic: The Art of Impromptu Hypnosis. Derby: published by Anthony Jacquin of UKHTC. 2007.
- KEIL, A. Functional correlates of macroscopic high frequency brain activity in the human visual system. Neuroscience Biobehav. Revista 25.
- KOLB. B. et al. Neurociência do Comportamento. Manole, 2002.
- MURPHY, Joseph. O Poder do subconsciente, 36º ed – Rio de Janeiro: Record, 1992.
- O'CONNOR, Joseph. Manual de programação neurolinguística: PNL: um guia prático para alcançar os resultados que você quer/ Joseph O'Connor, tradução de Carlos Henrique Trieschmann. Rio de Janeiro: Qualitymark Editora, 2017.

SPIEGEL, H. (1972). An eye-roll test for hypnotizability. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 15(1), 25–28.

TOLLE, Eckhart, 1948- O poder do agora [recurso eletrônico] / Eckhart Tolle [tradução de Iva Sofia Gonçalves Lima]; Rio de Janeiro: Sextante, 2010.

WEISS MANN, Karl. O hipnotismo. História, Teoria e Prática da Hipnose. Rio de Janeiro, Ed. Prado, 1958.

YOGANANDA, Paramahansa. Autobiografia de um Iogue. São Paulo: Self- Realization Fellowship, 199.

PREFÁCIO

Quando o Lucas Naves me chamou para escrever esse prefácio eu fiquei imensamente feliz e muito emocionado, pois isso me remonta a memória do final de 2015 e início de 2016, quando tive o prazer de conhecê-lo pessoalmente. Naquela época, a hipnose vivia outro cenário, era uma época em que se popularizava o entretenimento (o famoso street) e havia pouco conteúdo gratuito que falasse sobre hipnose clínica.

Como eu já atuava com terapia holística naquela época, meu objetivo era agregar a Hipnoterapia aos meus atendimentos, e entre os poucos que ousavam colocar algum conteúdo no YouTube quem mais me chamou a atenção foi o Lucas Naves que, já naquela época, mesmo jovem, já demonstrava conhecimento fora do normal, um método de ensinar diferente e um pensamento clínico que fugia daquela coisa engessada como se fosse um script que até então era demonstrada e ensinada por outros professores. Uma habilidade de comunicação incrível e uma habilidade de criar metáforas, histórias e terapia sob medida para qualquer um que sentasse ali ao seu lado para um processo terapêutico.

Lembro de ver aquele mago em ação e dizer pra mim mesmo:

— Quero aprender com esse cara! E também quero ser amigo dele.

Hoje, por sorte, tive a oportunidade de fazer as duas coisas.

No primeiro treinamento que realizei com ele, no almoço, toquei no assunto meditação (prática da qual sou adepto tem muitos anos) e nisso iniciei uma conversa com o Lucas que se interessou pelo assunto. Essa conversa foi a mudança do estado de Professor-Aluno para o estado de amigos.

Muitas conversas e discussões depois, vi nascer o treinamento que, posteriormente, deu origem a esse livro, no qual o Lucas, com toda a sua maestria nas técnicas e sua didática impecável, conseguiu unir Auto-hipnose, Meditação, PNL e Psicologia Positiva de uma forma que jamais foi ensinada. Lembro que minha reação quando ele me contou sobre o projeto foi de simplesmente achar genial, pois como ele mesmo sempre conta em seus treinamentos, ele se curou de uma gagueira na adolescência com a prática da auto-hipnose. Isso me fascinou ainda mais quando o ouvi contar no primeiro curso que fiz com ele e abriu minha mente para uma outra possibilidade que não

tinha pensado até aquele momento, a possibilidade de aplicar todo o conteúdo aprendido no curso não só para ajudar outras pessoas, mas também para aplicar em mim mesmo, gerar mudanças de hábitos, comportamentos e reprogramar minha mente para ir cada vez mais longe.

E ao longo desses anos acompanhando o Lucas em seus treinamentos, vi ele acrescentar a PNL na Hipnose o que fez com que se destacasse ainda mais dos outros professores, tudo de forma muito clara e simples. Tudo que ele ensinava já me dava horizontes de novas aplicações para as velhas técnicas que eu já havia aprendido. E mais uma vez, perceber que conseguia replicar resultados que pareciam mágicos não só em outras pessoas, mas também em mim mesmo.

Quando alguém sem conhecimento nenhum sobre Hipnose ou terapia vê essa proposta de trabalhar a si mesmo, sozinho, parece algo muito impossível, mas ao ver a forma como o Lucas exemplifica, mostra, explica e traz para o mundo cotidiano aquilo que acadêmicos e teóricos parecem esconder por baixo de termos complicados, as pessoas conseguem grandes transformações. Todo esse aprendizado acontece com a mesma mecânica da Hipnose convencional, basta que quem for passar pelo processo se permita. Sempre dizemos para as outras pessoas que Hipnose é um estado natural, que não tem a ver com controle de mentes. Mas a coisa muda de figura quando falamos sobre auto-hipnose, esta sim é um controle da mente, da sua própria mente, um domínio de você sobre si mesmo.

E se a auto-hipnose aliada com as técnicas de Meditação e PNL são um controle da sua própria mente, esse livro que está em suas mãos seria o manual mais completo e exemplificado sobre como fazer isso de forma eficiente e segura.

Eu espero que você desfrute de todos os benefícios que esse livro pode proporcionar à sua vida da mesma maneira que eu pude aproveitar todo o conhecimento que recebi desse grande mestre. Boa leitura!

Vinicius França
Hipnoterapeuta e Neurolinguista